অমৃত বাণী

॥ শ্রীহরিঃ ॥

অমৃত বাণী

।। শ্রীহরিঃ ।।

অমৃত বাণী

(১) ঈশ্বরকে নিরন্তর স্মরণ, স্বার্থত্যাগ এবং সকলের প্রতি সমভাব রাখা উচিত।

(২) সব সময় ভগবানকে স্মরণে রাখলে স্বার্থত্যাগ এবং সমভাব নিজে থেকেই এসে যায়।

(৩) যদি বলা হয় যে সব সময় ভগবানের স্মরণ কী করে হবে ? এর জন্য একথা বোঝা চাই যে, সব সময় ভগবানকে স্মরণ করার মতো আর কোনো জিনিস নেই। ভগবানের স্মরণ যে সময় বন্ধ হয়ে যায় সেই সময় যদি প্রাণ চলে যায় তো খুবই দুর্গতি হবে।

(৪) পরমাত্মাকে পাওয়ার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায় হল পরমাত্মার নামজপ করা এবং তাঁর স্বরূপের ধ্যান করা। যদি তাড়াতাড়ি কল্যাণ পেতে হয় তাহলে এক মুহূর্তের জন্যও জপ-ধ্যান বন্ধ করা উচিত নয়, নিরন্তর জপ-ধ্যানের সহায়ক হল বিশ্বাস। বিশ্বাস উৎপাদনের সহজ পথ হল সৎসঙ্গ অথবা কেঁদে কেঁদে ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করা। তিনি সমর্থ, তিনি সব কিছু করতে পারেন।

(৫) যোগের দ্বারা, ভক্তির দ্বারা অথবা জ্ঞানের দ্বারা যেভাবেই হোক অজ্ঞানতা দূর করে জ্ঞান প্রাপ্ত করার প্রয়োজন আছে। সেই জ্ঞান ভক্তি থেকে হতে পারে, জ্ঞানমার্গের সাধনেও হতে পারে।

(৬) যে কাজের জন্য আমরা এসেছি তা সম্পন্ন করাই হল সর্বশ্রেষ্ঠ

যথার্থ কাজ। আমরা এসেছি পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করবার জন্য। প্রথমে পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করে নিতে হবে। অন্য কোনো দিকে তাকাবার প্রয়োজন নেই। অন্য কোনো কাজে এক মুহূর্তের সময়ও দেওয়া উচিত নয়।

(৭) কালকের কোনো ভরসা নেই। পরমুহূর্তে কী হবে জানা নেই। এজন্য তাড়াতাড়ি তীব্রতার সঙ্গে সাধনায় সাফল্য অর্জন করা উচিত। সর্বশ্রেষ্ঠ সাধনা হল পরমাত্মার নামজপ করা এবং তাঁর স্বরূপের ধ্যান করা। যে নাম এবং স্বরূপে রুচি আছে তারই জপ-ধ্যান করতে হবে।

(৮) সকল সাধনাতেই জপ-ধ্যানের প্রয়োজন—জ্ঞানমার্গ, ভক্তি-মার্গ অথবা যোগমার্গই হোক।

(৯) ভগবান বলেন—তুমি আমাতে মন নিয়োগ কর। আমার প্রতি মন লাগালে কঠিনতম সংকটও পার হয়ে যাবে।

(১০) ভগবানের নামজপ এবং স্বরূপের ধ্যান করে সময় অতিবাহিত করা উচিত। একটি মুহূর্তের জন্যও এই কাজ বন্ধ করা উচিত নয়।

(১১) বিঘ্ন সৃষ্টিকারীরা বিঘ্ন সৃষ্টি করতেই থাকবে। কিন্তু নিজেকে সেই সব বিঘ্নে জড়ানো উচিত নয়। খুব তৎপরতার সঙ্গে চলতে হবে।

(১২) আমাদের প্রতি ভগবানের অপার কৃপায় আমরা মনুষ্য জন্ম লাভ করেছি। এত কৃপা লাভ করেও যদি আমরা ভগবৎপ্রাপ্তিতে বঞ্চিত থাকি তাহলে তা আমাদের পক্ষে লজ্জা, আমাদের দুর্ভাগ্য।

(১৩) তুলসীদাস বলেছেন—যে এমন সুযোগ পেয়েও ভগবানকে লাভ করতে পারেনি সে মূর্খ, নিন্দার পাত্র।

(১৪) সাধু-মহাত্মাদের কাছে তাঁদের পরীক্ষা করবার জন্য যাওয়া উচিত নয়, আর পরীক্ষা হতেও পারে না।

(১৫) যাঁর সঙ্গ করলে ভালো গুণ হয়, ভালো আচরণ হয় তাঁর সঙ্গ করা উচিত। নিজের কাছে তিনি তো মহাত্মা।

(১৬) কারো অবগুণের (দোষের) দিকে মন দেওয়া উচিত নয়, তা নিয়ে

আলোচনা করাও উচিত নয়।

(১৭) **প্রশ্ন**—কাকে শ্রদ্ধা করা উচিত ?

উত্তর—যার মধ্যে স্বার্থ নেই, অহংকার নেই, যার মধ্যে সমতা আছে অর্থাৎ যার মধ্যে পক্ষপাতিত্ব নেই, যার চেষ্টা অপরের ভালো করার—সেই মানুষকে শ্রদ্ধা করা উচিত। আর শ্রদ্ধা থাকা চাই পরমাত্মায়, শাস্ত্রে এবং পরলোকে।

(১৮) মানুষকে বিশেষ করে তার স্বভাবের সংস্কার করতে হবে। স্বভাব ভালো হলে আচরণও নিজে থেকেই ভালো হয়ে যাবে।

(১৯) অন্তঃকরণে যদি বৈরাগ্য আসে তাহলে মন ও ইন্দ্রিয়কে বশ করা সহজ হয়ে যায়।

(২০) বৈরাগ্যপূর্বক মন ও ইন্দ্রিয়কে সংযত করা ভালো জিনিস। বৈরাগ্য মুক্তি দানকারী।

(২১) ভক্তিমার্গ এবং জ্ঞানমার্গ দুটিই ভালো পথ। তবে তুলনামূলক-ভাবে ভক্তিমার্গ সহজ। এ থেকে পতনের সম্ভাবনা কম।

(২২) **প্রশ্ন**—বৈরাগ্য কাকে বলে ?

উত্তর—বৈরাগ্যের তাৎপর্য হল সংসারের প্রতি আসক্তি না থাকা।

(২৩) **প্রশ্ন**—নিবৃত্তি কাকে বলে ?

উত্তর—সংসারের বস্তুগুলির প্রতি প্রবৃত্তি না হওয়াকেই নিবৃত্তি বলে।

(২৪) যদি এক দিক থেকে হাতি আসে আর অন্য দিক থেকে আসে দুর্জন তাহলে হাতির পায়ের তলায় পিষ্ট হয়ে মরে যাওয়াই ভালো। কিন্তু দুর্জনের সঙ্গ করা ভালো নয়। হাতির পায়ে পিষ্ট হয়ে তো এক বারই মারা যাবে, কিন্তু যে দুর্জনের সঙ্গ করে তাকে বার বার জন্ম-মৃত্যু বরণ করতে হয়। যেমন সঙ্গ করা হবে তেমনই জীবনে প্রভাব পড়বে। এজন্য কুসঙ্গ করা উচিত নয়।

(২৫) আজ থেকেই সাধনা তীব্র করে স্বভাব শুধরে নিতে হবে যাতে খুব

তাড়াতাড়ি আসল কাজটিতে সাফল্য আসে।

(২৬) সব সময় ভগবানকে মনে রাখলে অন্তিম সময়েও ভগবানের স্মৃতি জাগরুক থাকতে পারে। যে অন্তিম সময়ে ভগবানকে স্মরণ করতে করতে চলে যায় সে পরমগতি লাভ করে। সেজন্য সব সময় ভগবানকে স্মরণে রাখা উচিত।

(২৭) আমি কে ? এই সংসার কী ? পরমাত্মা কী ? তাঁর সঙ্গে কী সম্বন্ধ ? আমার কর্তব্য কী ?—এই তাত্ত্বিক আলোচনা করে যেতে হবে। এই চিন্তা করে নিজের কর্তব্যে তৎপরতার সঙ্গে অটল থাকতে হবে।

(২৮) পরমাত্মার কাছে প্রার্থনা করলে তিনি তাঁর শক্তি দিতে পারেন। মুহূর্তের মধ্যে অসম্ভবকে সম্ভব করতে পারেন। ভগবানের স্বরূপকে বার বার মনে করে মুগ্ধ হয়ে যেতে হবে।

(২৯) ভগবানকে পাওয়া যায়—মহাত্মাদের পক্ষে এই কথা বলাই যথেষ্ট। সাধকের উচিত এই কথা শুনে ভগবানকে পাওয়ার জন্য তৎপর হওয়া এবং অন্য কোনো দিকে দৃষ্টি না দেওয়া।

(৩০) ভগবৎপ্রাপ্তিতে সিদ্ধিগুলিও বিঘ্নস্বরূপ।

(৩১) যিনি কঠোর বৈরাগী মানুষ তাঁর সাধনাও তীব্র হয়ে থাকে, এই জন্মেই তাঁর ভগবৎপ্রাপ্তি ঘটে। তা না হলে অন্তিম সময়ে তো তা হবেই। এতে কোনো সংশয় নেই। কিন্তু যাঁর সাধনা শিথিল তাঁর কল্যাণের কোনো নিশ্চয়তা নেই।

(৩২) **প্রশ্ন**—পুণ্য-ধর্ম করা উচিত, নাকি উচিত নয় ?

উত্তর—পুণ্য-ধর্ম করা উচিত। কিন্তু লক্ষ্য এক থাকা চাই। ভগবানের প্রতি ভালোবাসা থাকার জন্য পুণ্য-ধর্ম করা উচিত।

(৩৩) **প্রশ্ন**—ভগবানের প্রতি যার ভক্তি আছে তাঁরও কি পুণ্য-কর্ম করা প্রয়োজন ?

উত্তর—ভক্তি বজায় রাখার জন্য তাঁর তা করা প্রয়োজন।

(৩৪) **প্রশ্ন**—মহাত্মাকেও কি পুণ্য-কর্ম করতে হবে ?

উত্তর—তাঁকেও লোক সংগ্রহের জন্য তা করতে হবে।

(৩৫) সিদ্ধান্ত হল এই যে পুণ্য-কর্ম নিষ্কামভাবে করতে হবে, সকামভাবে তা করা উচিত নয়।

(৩৬) অর্থ, নারী, শরীরের আরাম, মান, কীর্তি—এই পাঁচটি বিঘ্নের মধ্যে তিনটি খুব শক্তিশালী। প্রথম হল নারী, দ্বিতীয় শরীরের আরাম এবং তৃতীয় হল কীর্তি।

(৩৭) **তুলসী হরিকী ভক্তিমে ইয় পাঁচো ন সুহাত।**
বিষয় ভোগ, নিদ্রা, হঁসী, জগত প্রীতি বহুবাত॥
সমস্ত কথা ছেড়ে দিয়ে ঈশ্বরকে ভক্তি করতে হবে। ঈশ্বর ভক্তি এবং জ্ঞানে এই দোষগুলি নিজে নিজেই দূর হয়ে যাবে।

(৩৮) ভগবানকে ভালোবাসতে হবে—এর দ্বারা ভগবৎপ্রাপ্তি হবে। অন্য সব কিছুর প্রতি ভালোবাসা দূর করে ভগবানকে ভালোবাসতে হবে। যে ভগবানকে বাদ দিয়ে অন্য কাউকে ভালোবাসে সে মূর্খ।

(৩৯) ভগবান, মহাত্মা এবং শাস্ত্রের প্রতি শ্রদ্ধা রাখা উচিত। এগুলি সাক্ষাৎ ভগবানকে প্রাপ্ত করায়।

(৪০) কেবল ভগবানের ধ্যানে, ভগবানের স্মরণে, ভগবানের প্রতি শ্রদ্ধা-ভালোবাসায়, ভগবানের নাম-জপে—এক একটি ভাবেও ভগবানকে পাওয়া যায়। যাঁরা প্রীতিপূর্বক ভগবানকে ভজনা করেন তাঁরাও ভগবানকে পান। ভগবানের কেবল পূজা করলেও ভগবান লাভ হয়।

(৪১) আসক্তি ত্যাগ করে নিষ্কামভাবে কর্ম করলেও ভগবানকে পাওয়া যায়।

(৪২) ঈশ্বর লাভে এ-দুটি খুবই সাহায্য করে—একটি হল বিবেক এবং দ্বিতীয়টি হল তীব্র বৈরাগ্য। অর্থাৎ বৈরাগ্যপূর্বক সংসারে নিবৃত্তি।

(৪৩) প্রতিমুহূর্তে সাধনার বৃদ্ধি করা উচিত।

(৪৪) যত বড় পাপীই হোক না কেন ভগবানের শরণাগত হলে তার মুক্তি হয়ে যায়। যত বড় মূর্খই হোক ভগবানের শরণাগত হলে তারও মুক্তি হয়ে যায়। সময় যদি নিতান্তই কম থাকে এবং যদি আজই মৃত্যু হয় তাহলেও ভগবানের শরণ নিলে উদ্ধার প্রাপ্ত হয়।

(৪৫) মনের মধ্যে কখনো হতাশা সৃষ্টি করবেন না। আমাদের উচিত সকল প্রকারে ভগবানের শরণ নেওয়া।

(৪৬) ভগবান গীতায় বলেছেন—যেমনই পাপী হোক না কেন সে যদি অনন্য ভক্তিতে আমাকে ভজনা করে তাহলে সে তাড়াতাড়ি ধর্মাত্মা হয়ে যায় এবং পরম শান্তি লাভ করে।

(৪৭) সৎসঙ্গের প্রভাবেও ভগবান লাভ হয়। সৎসঙ্গ নির্দেশিত পথে সাধনা করলে ভগবানকে লাভ করা যায়।

(৪৮) মনুষ্য-শরীর লাভ করেও যদি পরমাত্মাকে না পাওয়া যায় তবে তা হবে মনুষ্য-শরীরকে হত্যা করা। এই কথাটি চিন্তা করে সংসারের প্রতি বৈরাগ্য এনে তীব্রতার সঙ্গে সাধনা করা উচিত।

(৪৯) যে মনুষ্য-শরীর লাভ করে বিষয় ভোগ করে, সে অমৃত ত্যাগ করে বিষ পান করে।

(৫০) সংসারের বিষয় ভোগকে ঘৃণিত কাজ মনে করে তা সম্পূর্ণভাবে ত্যাগ করা উচিত।

(৫১) বিরাগী মানুষের সঙ্গ, চিন্তন, স্মরণ করলে বৈরাগ্য সৃষ্টি হয়।

(৫২) ভগবান আমাদের মনুষ্য-জীবন দিয়েছেন। চিন্তাভাবনা করেই তিনি তা দিয়েছেন। আমাদের মনুষ্য মাত্রেরই পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করার অধিকার আছে।

(৫৩) পরমাত্মাকে পাওয়ার জন্য কিছু করার দরকার নেই। কেবল পরমাত্মাকে পাওয়ার তীব্র ইচ্ছা থাকা চাই, আর অন্য সমস্ত ইচ্ছাকে নিঃশেষ করা চাই।

(৫৪) আজ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত নারায়ণেরই কীর্তন করতে হবে, এক মুহূর্তের জন্যও নারায়ণকে যেন ত্যাগ না করা হয়, দিনে-রাতে

কখনোই ত্যাগ করা চলবে না। যখন জাগ্রত অবস্থায় আপনাদের ভগবানের ভজন করবার অভ্যাস হয়ে যাবে তখন ঘুমন্ত অবস্থাতে ভগবানের ভজনা হতে থাকবে। যখন ১৮ ঘন্টা নিরন্তর ভগবানের ভজনা হতে থাকবে তখন ঘুমাবার ৬ ঘন্টাতেও ভজনা হবে।

(৫৫) আমরা যদি নিজেদের শক্তি অনুসারে পরমাত্মাকে পাওয়ার জন্য চেষ্টা করি তাহলে পরমাত্মাকে আমরা পেয়ে যাব, কারণ ভগবান খুবই দয়ালু। এখনও পর্যন্ত যে তাঁকে আমরা পাইনি তার কারণ হল আমরা সর্বশক্তিতে পরমাত্মার ভজনা করিনি।

(৫৬) নিজেদের তো একটাই দায়িত্ব, সব সময় ভগবানকে স্মরণে রাখা, সব সময় ভগবানের কীর্তন করা, তাহলে সমস্ত দায়িত্ব ভগবান নিয়ে নেবেন।

(৫৭) যে বলে 'আমি ভগবানের খুব ভজনা করি' সে ভগবানের তত্ত্ব বোঝে না, তার কাছে ভজনা ভার স্বরূপ। ভগবানের রহস্য বুঝতে পারলে বলা হবে 'কোথায় আর ভজনা হচ্ছে'!

(৫৮) যতক্ষণ পর্যন্ত ভজনা না হচ্ছে ততক্ষণ কার্যসিদ্ধি হবে না।

(৫৯) ভগবানের সঙ্গে মিলনের জন্য অর্থ, শক্তি বা বুদ্ধির প্রয়োজন নেই। আপনাদের কাছে যা আছে গোপন না করে সব কিছু ভগবানকে অর্পণ করে দিন, ভগবানকে পেয়ে যাবেন।

(৬০) সকলের প্রতি প্রেম ত্যাগ করে ভগবানের সঙ্গেই প্রেম করা উচিত। ভরতের মতো অবস্থা হয়ে যাওয়া চাই তাহলে ভগবানের সঙ্গে মিলনের আর দেরি হবে না।

(৬১) ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রার বোধ থাকা উচিত নয়। রাত্রি-দিন ভগবানের জন্য ক্রন্দন ও আকুলতা থাকা চাই।

(৬২) মন যেখানে যেখানে যায় সেখান থেকে সরিয়ে এনে পরমাত্মার ধ্যানে নিমগ্ন করা উচিত।

(৬৩) পরমাত্মা-মহাত্মারা সাহায্য দিতে প্রস্তুত। তাঁদের কাছ থেকে সাহায্য চাইতে হবে। নিজেদের কাজ হল মনকে ভগবানে

নিয়োজিত করা, প্রতি মুহূর্তে মনের সামনে ভগবানকে রাখা।

(৬৪) ঈশ্বর এবং মহাত্মাদের আদেশ পালন করবার জন্য অধিকতম জোর লাগাতে হবে।

(৬৫) গীতার আদেশকে ভগবানেরই আদেশ বলে বুঝে নিতে হবে।

(৬৬) মন-ইন্দ্রিয় সব কিছু ভগবানকে অর্পণ করে দিতে হবে। ইন্দ্রিয়ের দ্বারা যদি ভগবানের কাজ হয় তবে বুঝে নিতে হবে যে এগুলি ভগবানকে অর্পণ করে দেওয়া হয়েছে। মনের দ্বারা ভগবানকে মনন, কানের দ্বারা ভগবানের নাম-কীর্তন শ্রবণ, চোখের দ্বারা ভগবানকে দর্শন এবং অন্য সব কিছু ইন্দ্রিয়ের দ্বারা ভগবানের সেবা করা উচিত।

(৬৭) সংসারের ঝামেলা থেকে দূরে থাকা এবং সংসারের প্রতি বৈরাগ্য থাকা চাই।

(৬৮) পরমাত্মার প্রাপ্তিতে মান এবং কীর্তি বড়ই বিঘ্ন ঘটায়। যারা কল্যাণ চায় তাদের উচিত মানসম্মানকে ঘাতক মনে করে দূরে সরিয়ে রাখা এবং ভগবানের ভজনা করা।

(৬৯) নিজের মধ্যে ভগবৎভাবনা উদিত হলে যত বস্তু আছে সেই সবেতেই ভগবানের দর্শন হতে থাকে। তাঁর দর্শন হলে অন্যের ভাব বদলে যায়। তাঁর বাণীতেও অন্যের ভাব বদলে যায়।

(৭০) যিনি ভগবৎপ্রাপ্ত মহাপুরুষ তাঁর দর্শন, ভাষণ এবং স্পর্শেও আত্মা পবিত্র হয়ে যায়। সেই মহাত্মা তো ভগবানকে প্রতি মুহূর্তে দর্শন করতে থাকেন। তিনি প্রতি মুহূর্তে শান্তিময়-আনন্দময় থাকেন। তাঁর ধারে কাছে অশান্তি আসতেই পারে না। ভগবান বলেন—তিনি আমার খুবই প্রিয় এবং আমিও তাঁর খুব প্রিয়।

(৭১) যারা পরমাত্মাকে সাধারণ বুদ্ধিতে দেখে তাদের কাছে মহাত্মারা আরও সাধারণ হয়ে যান।

(৭২) ভক্তিমার্গে আমি তো সকলের সেবক আর সব কিছুই ভগবান। সব কিছুর মধ্যে ভগবান পরিপূর্ণ, যেমন বরফে জল

পরিপূর্ণ থাকে।

(৭৩) আসল কথা হল এই যে যত কথা শ্রুত হয় সেগুলিকে কাজে লাগাতে চেষ্টা করতে হবে। আমাদের স্বভাব হল এই যে, শুনি অনেক কিছু, কাজে লাগাই কম।

(৭৪) মানুষ নিজের জন্যই কাজ করে, স্বার্থের জন্য করে, অহংকারের সঙ্গে করে—এই সব কর্মই বন্ধন করে। কিন্তু ফলাকাঙ্ক্ষারহিত, স্বার্থ শূন্য হয়ে কেবল লোকহিতের জন্য অথবা ঈশ্বরের সেবার জন্য সে যে কর্ম করে তা লাভদায়ক হয়, তা মানুষকে বন্ধন করে না।

(৭৫) ভগবানে নিষ্কাম প্রেম হয়ে গেলে আর ভোগ এবং মোক্ষের ইচ্ছা থাকে না।

(৭৬) ভগবানের প্রতি বিনা কারণে যে প্রেম তা বিশুদ্ধ প্রেম।

(৭৭) নিষ্কামভাবে প্রেম করতে যদি কোনো ভুল হয় তবে তা ক্ষমার্হ।

(৭৮) কোনো লোক যদি টাকাপয়সার স্বার্থ ত্যাগ করে দেয় কিন্তু শরীরের আরাম ত্যাগ না করে তাহলে সে কামুক। শরীরের আরামও ত্যাগ করল কিন্তু মানসম্মান ত্যাগ করল না, তাহলেও সে কামুক। যে দেহের আরাম, মানসম্মান, অর্থ প্রভৃতি সব কিছুর স্বার্থ ত্যাগ করে তাকেই নিষ্কাম বলা হয়।

(৭৯) আমাদের জীবনের যতটা সকামভাবে কেটে গিয়েছে তা তো গিয়েছেই বাকি জীবনটা নিষ্কামভাবে কাটানো চাই। নিষ্কামের রহস্য বুঝতে পারলে অর্থ, শরীর, মানসম্মান, স্বার্থ ত্যাগ করা কঠিন হয় না।

(৮০) মমতা, আসক্তি, কামনা, অহংকার থেকে মুক্ত হয়ে কর্ম করা উচিত এবং কর্মফলের হেতুও হওয়া উচিত নয়।

(৮১) ভগবৎপ্রাপ্তির কাছে সমস্ত কাজ গৌণ, সমস্ত কাজ ছেড়ে দেওয়া উচিত। যেমন অর্থলোভীর কাছে সমস্ত কাজ গৌণ হয়ে যায় তেমনই ভগবানের প্রতি লুব্ধ মানুষের কাছে সমস্ত সাংসারিক কাজ

গৌণ হয়ে যায়।

(৮২) ভগবানের প্রতি যার প্রীতি উৎপন্ন হয় তার সকল সাংসারিক কাজের প্রতি অবহেলা হয়ে যায় ; যেমন হয়েছিল গোপীদের, শবরীর এবং সুতীক্ষ্ণের।

(৮৩) অর্থলোভী যেমন অর্থকে কদর করে তার অপেক্ষা বেশি কদর করতে হবে ভগবানকে, সৎসঙ্গকে, সাধনাকে এবং ভজন-ধ্যানকে।

(৮৪) লোভী মানুষ অর্থের প্রভাবকে বুঝতে পারে বলে অর্থের জন্য মারাও যায়। তেমনই আমরাও যদি ভগবানের প্রভাবকে বুঝতে পারি তাহলে ভগবানের জন্য আমরাও মৃত্যু বরণ করে নিতে পারি। ভগবানকে না পেলে আমাদের দুঃখ দূর হবে না।

(৮৫) ভগবানকে পাওয়ার জন্য অর্থ, স্ত্রী-পুত্র, শরীরের আরাম প্রভৃতি কোনো কিছুকে পরোয়া না করে কোমর বেঁধে সাধনায় লেগে যাওয়া উচিত। তাহলে পরমাত্মা প্রাপ্তিতে দেরি হবে না।

(৮৬) পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করার পর দুঃখ চিরকালের জন্য বিদুরিত হবে। চিরকালের জন্য শান্তি ও আনন্দ লব্ধ হবে, দুর্গুণ এবং দুরাচার চিরকালের জন্য বিনষ্ট হবে।

(৮৭) পরমাত্মাকে পেতে ভাগ্য (কপাল) বাধা নয়। ভাগ্যের সম্পর্ক স্ত্রী, অর্থ প্রভৃতির সঙ্গে।

(৮৮) একজন মহাত্মার দ্বারা সকল প্রাণীর কল্যাণ হতে পারে, অন্তত মানুষের কল্যাণ তো হতেই পারে। একটি প্রদীপের দ্বারা লক্ষ লক্ষ দীপ জ্বালানো যায়। কিন্তু অন্য প্রদীপে তেল এবং পলতে থাকা চাই। সেই রকম মহাত্মার প্রতি শ্রদ্ধা এবং বিশ্বাস থাকা চাই।

(৮৯) বশীকরণের দুটি মন্ত্র আছে—তার দ্বারা মহাত্মা, পরমাত্মা, দেবতা সবাই বশীভূত হতে পারেন। একটি হল স্বার্থ ত্যাগ, অর্থাৎ স্বার্থশূন্য হয়ে সেবা করা আর অন্যটি হল তাঁর গুণকীর্তন করা।

(৯০) বৈরাগ্য, নিবৃত্তি এবং ধ্যানে প্রত্যক্ষভাবে শান্তি ও আনন্দ পাওয়া

যায়। এজন্য সংসারে বৈরাগ্য এবং পরমাত্মার প্রতি প্রেম, তাঁর ভজন-ধ্যান নিরন্তর করা উচিত।

(৯১) কেবল ভগবান ছাড়া অন্য কোনো কিছুর ইচ্ছা না করা হল তীব্র ইচ্ছা। তীব্র ইচ্ছায় ভগবানের প্রতি প্রেম হবে, প্রেম হলে ভগবানের ভজন-ধ্যান স্বাভাবিক হয়ে যাবে, তখন আর তা করতে হবে না।

(৯২) যারা পরমাত্মাকে ছেড়ে দিয়ে সংসারে, সংসারিক বিষয়ে মন দেয়, শাস্ত্র তাদের নিন্দা করেছে, তাদের মূর্খ বলেছে।

(৯৩) যে বিষ খায় সে একবারই মরে। কিন্তু যে বিষয় ভোগ করে তাকে বার বার জন্মাতে-মরতে হয়। এজন্য সংসারের ভোগ থেকে, বস্তু থেকে মন সরিয়ে নিয়ে পরমাত্মাতে লাগাতে হবে।

(৯৪) নির্গুণের সাধক হোন বা সগুণের সাধক—সকলের পক্ষেই ভজন-ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ।

(৯৫) যিনি সর্বত্র ভগবানকে দর্শন করেন, ভগবানে মন নিয়োজিত করেন, ভগবানের চিন্তন করতে থাকেন, তিনি ভগবানকেই পেয়ে যান।

(৯৬) যিনি নিজের উপর ভগবানের দয়া, কৃপা অনুভব করেন তিনি সর্বদা প্রসন্ন থাকেন।

(৯৭) মন যেদিকে যাবে সেদিকেই ভগবানকে দেখুন, চোখ যেখানে যাবে সেখানেই ভগবানকে দেখুন, বুদ্ধিতে হরির রং-এর চশমা পরে নিতে হবে। সর্বত্র হরিকেই দেখতে থাকুন, সব কিছুর সার কথা হল সদাসর্বদা ভজন-ধ্যান করতে হবে।

(৯৮) ভালো কাজ করে যদি অহংকার এসে যায় তাহলে তা ক্ষয় হয়ে যায়। এজন্য অহংকার করা উচিত নয়।

(৯৯) আপনাদের একটি কথাই জানানো হচ্ছে—সর্বদা ভগবানকে স্মরণ করা আর আপনারা যা কিছু করেন তাতে স্বার্থ ত্যাগ করা। কেবল এইটুকুতেই ভগবান আপনাদের পিছনে পড়ে থাকবেন।

এতে কোনো সংশয় নেই। ভগবান শ্রীমদ্ভাগবতে বলেছেন— আমি ভক্তের পিছনে পিছনে ঘুরি—

নিরপেক্ষং মুনিং শান্তং নির্বৈরং সমদর্শিনম্।
অনুব্রজাম্যহং নিত্যং পূযেয়েত্যঙ্ঘ্রিরেণুভিঃ ॥

(১১।১৪।১৬)

(১০০) ভগবান বলেছেন—যে আমাকে তার সর্বস্ব অর্পণ করে দেয় তাকে আমি আমার সর্বস্ব সমর্পণ করে দিই।

(১০১) ভক্তিমার্গে প্রেমই প্রধান। কর্মযোগে স্বার্থত্যাগ প্রধান, ধ্যানে আলস্য ও বিক্ষেপের ত্যাগ প্রধান আর জ্ঞানমার্গে পরমাত্মার তত্ত্বজ্ঞান প্রধান।

(১০২) যে কোনো বর্ণ বা আশ্রমেরই হোক পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করবার অধিকার সকলেরই রয়েছে।

(১০৩) স্মৃতিকাররা কলিযুগে সন্ন্যাস নেওয়া নিষিদ্ধ বলেছেন। কিন্তু বৈরাগ্য যদি তীব্র হয় তাহলে সন্ন্যাস গ্রহণে আপত্তি নেই। তবে কঠিনতা অবশ্যই আছে।

(১০৪) কলিযুগে ভগবানের নামজপ করাকেই সর্বশ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে। সকল সাধনাতেই নামজপ এবং স্বরূপের ধ্যান প্রয়োজন।

(১০৫) সবুজ চশমা পরলে সমস্ত পৃথিবীকে সবুজ মনে হয়। তেমনই হরির রূপের চশমা পরলে সমস্ত সংসার হরিময় দেখায়।

(১০৬) **প্রশ্ন**—পরম বৈরাগ্য কাকে বলা হয় ?

উত্তর—গুণ এবং গুণের কাজ কোনো কিছুতে তৃষ্ণা না থাকা, সকল কামনাবাসনার বিনাশ হয়ে যাওয়া হল পরম বৈরাগ্য।

(১০৭) নতুন কাজ করা যায়, তাতে ভাগ্য কোনো কারণ নয়।

(১০৮) ধ্রুব সাড়ে পাঁচ মাস তপস্যা করে ভগবানের দর্শন পেয়েছিল। সেই মতো কলিযুগে সাড়ে পাঁচ দিন তপস্যা করে কল্যাণ হতে পারে।

(১০৯) সমগ্র সংসারকে পরমাত্মার স্বরূপ বলে মনে করা উচিত এবং

সব সময় আনন্দে মগ্ন থাকা উচিত। যা কিছু হচ্ছে তাকে ভগবানের লীলা মনে করুন।

(১১০) কারো আত্মা দুঃখ পাবে এমন কাজের কাছেও যাওয়া উচিত নয়।

(১১১) সাধু কেমন হবেন ? চক্ষুতে অন্ধের মতো, পদে পঙ্গুর মতো, কর্ণে কালার মতো, হাতে নুলোর মতো। অর্থাৎ কানে পরমাত্মার কথা শুনবেন, না হলে কালার মতো বধির থাকবেন। কথা বলতে হলে ভগবানের কথা ছাড়া অন্য কোনো কথা বলবেন না। পা দিয়ে কেবল ভগবান অথবা মহাত্মার কাছেই যাবেন, হাত দিয়ে ভগবানেরই সেবা করবেন।

(১১২) অহংভাব এবং মমতা ত্যাগ করতে হবে।

(১১৩) প্রত্যেক মানুষেরই করণীয় বিষয় হল—দিনে নিদ্রা না যাওয়া, রাত্রিতে ছয় ঘন্টার বেশি নিদ্রা না যাওয়া, সকলের সঙ্গে প্রেমপূর্ণ আচরণ করা।

(১১৪) সাধকদের চার রকম লোককে ভয় করা উচিত—প্রথম হল নাস্তিক, দ্বিতীয় যিনি গুরু হতে চান, তৃতীয় দুষ্ট ব্যক্তি এবং চতুর্থ কথা হল পুরুষের নারীর কাছ থেকে এবং নারীর পুরুষ থেকে দূরে থাকা। যে এদের বশে এসে যায় তার পতন হয়।

(১১৫) মহাপুরুষদের এবং ভগবানের ভক্তদের চারটি প্রধান গুণ থাকবে। প্রথম, অপরের মধ্যে ভগবানের প্রতি ভক্তি জাগাবার চেষ্টা করা ; দ্বিতীয়, ব্যক্তিগত স্বার্থের অনস্তিত্ব ; তৃতীয়, সমতা এবং চতুর্থ সহৃদয়তা।

(১১৬) একান্তে বসে হৃদয় উন্মুক্ত করে ভগবানের কাছে কাঁদতে হবে। যদি ভগবানের কাছে কাঁদেন তাহলে আর পরে কাঁদতে হবে না। তা নাহলে সব সময় কাঁদতে হবে।

(১১৭) ভগবানের জন্য দিনে ক্ষুধা আর রাত্রিতে নিদ্রা দূর হয়ে যাওয়া উচিত।

(১১৮) সর্বশ্রেষ্ঠ সাধনা হল প্রতি মুহূর্তে ভগবানকে স্মরণ করা। এর চেয়ে বড় সাধনা পৃথিবীতে আর নেই। ভগবানের যে স্বরূপ আপনি অনুভব করেন, সেইটিকেই সব সময় মনে রাখবেন।

(১১৯) ভগবানকে অর্থের দ্বারা পাওয়া যায় না। বিদ্যা, বুদ্ধি এবং বলে পাওয়া যায় না ; ভগবানকে পাওয়ার শক্তি অন্য।

(১২০) কোনো মানুষ খুবই দীনদরিদ্র আর অন্য একজন মানুষ রাজা-মহারাজা, ভগবানের কাছে উভয়েরই সমান সম্মান।

(১২১) অর্থ, বিদ্যা এবং বুদ্ধি সাধনায় বাধক এবং সহায়কও, এগুলোকে সাংসারিক কাজে লাগালে বাধা আর ভগবানের ভক্তিতে লাগালে সহায়ক।

(১২২) কোনো ব্যক্তি বিদ্বান এবং ভগবানের সূক্ষ্মাতিসূক্ষ তত্ত্ব বোঝেন, কিন্তু উপাসনা করেন না। অন্য একজন ব্যক্তি মূর্খ, তবে ভগবানের অবতার প্রভৃতির উপাসনা করেন, তাহলে তিনি বিদ্বান থেকে শ্রেষ্ঠ।

(১২৩) রাগ-দ্বেষ সকল অনর্থের মূল। রাগ-দ্বেষ যতটা কম হয়েছে ততটাই বেশি উত্থান হয়েছে বলে বুঝতে হবে। আর রাগ-দ্বেষ যতটা বেশি হয়েছে ততটাই বেশি পতন হয়েছে বলে মনে করতে হবে।

(১২৪) সদগুণ, সদাচার এবং ঈশ্বরে ভক্তি—এগুলোকে অমৃতের মতো মনে করে তৎপরতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত।

(১২৫) পাপ, আলস্য, প্রমাদ এবং ভোগ—এগুলোকে বিষের মতো মনে করে ত্যাগ করা উচিত।

(১২৬) আপনার কাছে যা দৃষ্ট হয় সেই সংসারের স্থানে পরমাত্মাকে দেখতে হবে। আর এগুলি সবই পরমাত্মা। তার প্রমাণ হল শাস্ত্র, মহাত্মাদের উপলব্ধি। সেই পরমাত্মা আমাদের ভিতরে-বাইরে পরিপূর্ণ হয়ে আছেন।

বহিরন্তশ্চ ভূতানামচরং চরমেব চ।
সূক্ষ্মত্বাত্তদবিজ্ঞেয়ং দূরস্থং চান্তিকে চ তৎ॥

(গীতা ১৩।১৫)

তিনি চরাচর সকল ভূতের ভিতরে-বাইরে পরিপূর্ণ। আবার তিনিই চর-অচররূপে আছেন। তিনি সূক্ষ্ম বলে অবিজ্ঞেয় এবং অতি নিকটে ও দূরেও তিনি।

(১২৭) যিনি মন এবং ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না তাঁকে মন এবং ইন্দ্রিয় গর্তে ফেলে দেয়।

(১২৮) কাম, ক্রোধ, লোভ আমাদের ভুল রাস্তায় নিয়ে যায়। এগুলিকে ত্যাগ করে মহাত্মাদের প্রদর্শিত পথে, শাস্ত্রের নির্দেশ মতো আত্মার কল্যাণের জন্য চলতে হবে।

(১২৯) যে ভগবানকে নিজের হৃদয়ে বসায় ভগবান তাঁকে নিজের হৃদয়ে বসিয়ে নেন।

(১৩০) অনেক বছর ধরে সাধনা করে যে লাভ হয় না, সেই লাভ ভগবানের কৃপায় মুহূর্তের মধ্যে হয়ে যায়। ভগবানের কৃপা সকলের মধ্যেই আছে, যিনি জানেন তিনি তা থেকে লাভবান হতে পারেন। অর্থাৎ তাঁর ভগবৎপ্রাপ্তি হয়ে যায়।

(১৩১) ভগবান বলেন যে, যে তাঁকে পুরুষোত্তম বলে জানে সে তাঁকে এক মুহূর্তের জন্যও ভোলে না।

যো মামেবমসম্মূঢ়ো জানাতি পুরুষোত্তমম্।
স সর্ববিদ্ভজতি মাং সর্বভাবেন ভারত॥

(গীতা ১৫।১৯)

হে ভারত ! যে জ্ঞানী পুরুষ আমাকে এই তত্ত্বরূপে পুরুষোত্তম বলে জানে সেই সর্বজ্ঞ পুরুষ সকল প্রকারে আমাকে বাসুদেব পুরুষোত্তমরূপে ভজনা করে।

(১৩২) যেমন মাছ জল না পেলে ছটফট করে তেমনই মানুষও যদি ভগবানকে না পেলে ছটফট করতে থাকে তাহলে ভগবান

মুহূর্তের মধ্যে এসে যান। ভরতের দৃষ্টান্ত চোখের সামনে রয়েছে।

(১৩৩) প্রভুকে প্রাপ্ত করবার জন্য শরীরকে যদি মাটিতে মিশিয়ে দিতে হয় তবে তাই করা উচিত। যদি আগুনে ঝাঁপ দিতে হয় তবে তাই করা উচিত।

(১৩৪) জগতে ভগবৎভাবনার ব্যাপক প্রচার করতে হবে। প্রথমে নিজের মধ্যে করে তারপর অন্যের মধ্যে করুন। যিনি ভগবৎ বিষয়ে সাহায্য করেন তিনিই আপনার প্রিয়, আপনার মিত্র।

(১৩৫) মনে করতে হবে যে আমাদের উপর ভগবানের দয়া সর্বদা বর্ষিত হচ্ছে। সেই দয়াকে দেখতে দেখতে সব সময় মুগ্ধ থাকতে হবে।

(১৩৬) এই কথা বুঝে নিতে হবে যে পরমাত্মা আনন্দরূপে ভিতরে-বাইরে সর্বত্র বিরাজমান। যেখানে ইচ্ছা সেইখানেই ভগবানকে দেখুন, যেখানে চোখ যায় সেখানেই ভগবানকে দেখুন।

(১৩৭) ভগবানের ধ্যান সব সময় বজায় রাখতে হবে। চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে ভগবানের ধ্যানে মগ্ন থাকা উচিত।

(১৩৮) যে নিজের কল্যাণ চায় তার ভবিষ্যতের সংকল্প করা উচিত নয়। একমাত্র পরমাত্মার সংকল্প ছাড়া আর কারো সংকল্প করা উচিত নয়। কেননা যে সংকল্প করবে তা পূর্ণ হওয়ার আগে যদি তার মৃত্যু হয়ে যায় তাহলে যার সংকল্প করবে তারই মতো জন্ম হবে।

(১৩৯) কারো দোষের আলোচনা করা উচিত নয়। অন্যের সমালোচনা করলে পতন হয়।

(১৪০) পাপীদের দোষ নিয়েও যেন আলোচনা না করা হয়। আর যদি ভালো লোকেদের সমালোচনা করা হয় তাহলে তো আমাদের আর বলার কী আছে ! অর্থাৎ তাতে আমাদের দুর্গতিতে পড়তে হবে।

(১৪১) মনোনিবেশ না করে ভজন-ধ্যান করার কোনো মাহাত্ম্য নেই। মনোনিবেশের দ্বারা ভজন-ধ্যান করা উচিত। মনোনিবেশ করে

অর্থসহ গীতা পাঠ করা উচিত।

(১৪২) গায়ত্রী জপ করবার সময়েও তার অর্থ ও ভাবসহ জপ করা উচিত।

(১৪৩) মহাত্মা পুরুষদের আশ্রয় এবং অনুভূতি খুবই বৈশিষ্ট্যপূর্ণ। সেই অনুভূতি মহাত্মা হলেই বুঝতে পারা যায়।

(১৪৪) এই-যে জগৎ দৃষ্ট হয়, তা জগৎ নয়। তার স্থানে আছেন কেবল পরমাত্মাই। জগতের দিকে না তাকিয়ে পরমাত্মাকেই দেখতে হবে। বাস্তবে পরমাত্মাই আছেন।

(১৪৫) সব সময় ভগবানের সম্মুখস্থ থাকতে হবে। যিনি সব সময় ভগবানকে সামনে দেখেন তিনি ভগবানের সম্মুখস্থ হন।

(১৪৬) যদি কারো উপলব্ধি হয় যে **'বাসুদেবঃ সর্বমিতি'** তবে এটি একটি উচ্চকোটির বিষয়। মহাত্মাদের কাছে এটি স্বভাবসিদ্ধ। সাধকদের এই অনুশীলন করা উচিত যে, এই যা কিছু আছে সবই পরমাত্মা। প্রথমে কথার দ্বারা অনুশীলন করতে হবে। তারপর মন সেটিকে ধরে নেবে। এরপর সেটি বুদ্ধিতে নিশ্চিত হয়ে যাবে আর শেষে তা আত্মগত হবে।

(১৪৭) এই সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড পরমাত্মার স্বরূপ। একই পরমাত্মা নানা রূপে দৃষ্ট হন। সেজন্য যাঁর সর্ব বিষয়ে পরমাত্মবুদ্ধি হয়ে যায় তিনি জীবনকে সফল করে নিয়েছেন, তাঁর মধ্যে সব সময় শান্তি, আনন্দ থাকবে। নাহলে অন্তিম সময়ে তো তা হবেই। যার সব কিছুর মধ্যে ভগবৎবুদ্ধি হয়ে যায় তাঁর তো নিজে থেকেই ধ্যান হয়ে যাবে। তাহলে আর তাঁর ধ্যানভঙ্গ হতেই পারে না।

(১৪৮) নিজের কথা ঠিক রাখার জন্য সর্বস্ব ত্যাগ করা উচিত। তবে কথা যেন সত্য হয়। মহাত্মার কথার কাছে নিজের কথা, নিজের সর্বস্ব ত্যাগ করে দেওয়া উচিত।

(১৪৯) কেউ যদি বিনা অপরাধে আমার অনিষ্ট করে তাহলে সেটিকে ভগবানের প্রেরিত পুরস্কার মনে করে সন্তুষ্ট থাকতে হবে।

(১৫০) কেউ যদি আমার নিন্দা করে তবে তাতে প্রসন্ন থাকা উচিত।

(১৫১) কেউ যদি আমার উপর রাগ করে তবে নিজেরই দোষ মনে করতে হবে।

(১৫২) যদি আমার কারো উপর রাগ হয় তাহলেও নিজের দোষ মনে করতে হবে।

(১৫৩) আমাদের কারণে যদি কারো দুঃখ হয় তাহলে আমাদেরই দোষ হয়েছে মনে করে তার কাছে ক্ষমা চাওয়া উচিত।

(১৫৪) যদি ভগবানের প্রিয় হতে হয়, ভগবানের ভক্ত হতে হয় তাহলে আমাদের হৃদয়কে হর্ষ, দুঃখ, ভয়, উদ্বেগ প্রভৃতি থেকে মুক্ত করতে হবে। অন্যদের হৃদয়েও যাতে এগুলি না থাকে তার জন্য চেষ্টা করতে হবে।

(১৫৫) মিতভাষী হতে হবে। মিতভাষীর অর্থ কম কথা বলা, সত্য, মঙ্গল, প্রিয় বচন বলা ; বেশি বললে ভুল হতে পারে।

(১৫৬) নিষ্কাম কর্ম অনেক উচ্চকোটির জিনিস। কিন্তু আজকাল স্বার্থপরতা এত বেশি হয়ে গিয়েছে যে তাতে নিষ্কাম ভাবনা চাপা পড়ে গিয়েছে। স্বার্থ ত্যাগ করে লোকহিতের জন্য কাজ করা উচিত। কামনাযুক্ত মানুষ কর্ম করার সময় চিন্তা করে যে সেই কাজ করলে তার কী লাভ হবে। তেমনই নিষ্কামভাবে যে কর্ম করে তার চিন্তা করা উচিত যে তার কাজের দ্বারা লোকেদের কী লাভ হবে।

বিহায় কামান যঃ সর্বান্ পুমাংশ্চরতি নিস্পৃহঃ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি॥

(গীতা ২।৭১)

যে মানুষ সকল কামনা ত্যাগী, মমত্বশূণ্য, অহংকাররহিত এবং স্পৃহারহিত হয়ে বিচরণ করে সে শান্তি লাভ করে। এই শ্লোক অনুসারে সকল কর্ম করা উচিত।

(১৫৭) নিষ্কামভাব, সমত্ব, সৎ আচরণ, অ-যাচনা—এই চারটি বস্তু

খবুই দামি।

(১৫৮) চাইতে হলে বড় জিনিসই চাইবেন। ঈশ্বরকেই চান, সামান্য বস্তু অর্থ কেন চাইবেন ?

(১৫৯) সর্বোত্তম আচরণ করা উচিত। সকল দোষ দূর করা উচিত। যদি নিজেরা চেষ্টা করেন তাহলে দোষ দূর করা কোনো কঠিন কাজ নয়।

(১৬০) আচরণ, ভাব, ভাগ্য ভালো হলে ভগবানকে পেতে দেরি হয় না।

(১৬১) ত্যাগ, বৈরাগ্য, সমতা থাকা চাই। বাইরে থেকে শাস্ত্রের নির্দেশ অনুসরণ করা উচিত।

(১৬২) মহাত্মার পরিচয়—

ক) মহাত্মাদের মধ্যে সুখের আকাঙ্ক্ষা থাকে না।

খ) যত দুঃখই আসুক না কেন মহাত্মারা বিচলিত হন না।

গ) মহাত্মাদের সমদর্শিতা কখনো হ্রাসপ্রাপ্ত হয় না। বাইরে থেকে একে বোঝা যায় না, এটি ভিতরের অবস্থা।

ঘ) মহাত্মারা নিরহংকার হন।

ঙ) মহাত্মাদের মতো কেউ কামনাশূন্য নেই।

চ) তাঁদের অন্তরে বাসনাই নেই, তাহলে কামনা কোথা থেকে হবে।

ছ) তাঁদের অন্তরে বাসনা, বৈষম্য, অজ্ঞানতা, অহংকার, মমতা, স্বার্থ, কামনা বিলীন হয়ে যায়।

জ) তাঁদের অন্তরে আনন্দের পরাকাষ্ঠা থাকে।

(১৬৩) কামনা এবং আসক্তিকে নিয়ে যে প্রকাশ তার নাম সংকল্প।

(১৬৪) কামনা এবং আসক্তিরহিত যে কর্মের স্ফুরণ হয় তা দোষযুক্ত নয়, তা মহাত্মাদেরও হতে পারে।

(১৬৫) ঈশ্বর, ভক্তি এবং ধর্মে দৃঢ় থাকতে হবে।

(১৬৬) সমস্ত আড়ম্বর ত্যাগ করে কেবল ভগবানের ধ্যানে মগ্ন থাকতে হবে। আমি তো সব কিছু অভিজ্ঞতায় দেখেছি, সাধনায় ধ্যানের

মতো আর কিছু নেই। ধ্যানের ফল হল ভগবানকে পাওয়া।

(১৬৭) আসল কথা ব্রহ্মচর্য পালন, ব্রহ্মচর্যের ফল হল ধ্যান। ধ্যানের ফল পরমাত্মা লাভ।

(১৬৮) ধ্যানের মতো আসল বস্তুকে ছেড়ে দিয়ে আপনারা ইতঃস্তত ঘুরে বেড়ান, এটি আশ্চর্যের কথা। আমার কাছে ধ্যানের মতো কোনো বস্তু নেই। ধ্যান রসময়, আনন্দময়, অমৃতময়, এজন্য ধ্যানে নিমগ্ন থাকা উচিত।

(১৬৯) ভগবানের ধ্যানের প্রতি মানসিক আগ্রহ এবং প্রিয়তা থাকা উচিত। আমি বলি ধ্যানের মতো আর কোনো বস্তু নেই, মানুন আর নাই মানুন।

(১৭০) আমার ইচ্ছা হয় যে আপনাদের সকলকে ধ্যানে বসিয়ে দিই। কিন্তু কী করব, আপনারা যে সাহায্য করেন না। ধ্যানে যদি মন বসে যায় তো পরমাত্মা নিজে থেকেই আসবেন।

(১৭১) ধ্যান করুন, পরমাত্মাকে চান। নিরাকারের করুন, অথবা সাকারের করুন, নির্গুণের করুন কিংবা সগুণের করুন এতে কোনো আপত্তি নেই।

(১৭২) বাণীর দ্বারা ভগবানের নামজপ, মনে ভগবানের ধ্যান, শরীরের দ্বারা জগৎকে ঈশ্বররূপ নারায়ণ জ্ঞান করে সকলের সেবা করা উচিত।

(১৭৩) সংযম, সেবা, সাধনা, সৎপুরুষদের সঙ্গ।
এই চারটির দ্বারা মোহ হয়ে যায় ভঙ্গ॥

(১৭৪) গো, গীতা, গঙ্গা, গায়ত্রী আর গোবিন্দের নাম।
এই পাঁচটির শরণে পূর্ণ হয় সব কাম॥

(১৭৫) লক্ষ লক্ষ কাজ ত্যাগ করে যে কাজে পরমাত্মাকে পাওয়া যায় সেই কাজই করা উচিত।

(১৭৬) সংসারের বিষয়ভোগ এবং বিষয়ী পুরুষদের সঙ্গ—এইগুলি দুঃখ দেয়। ভ্রান্ত পুরুষদের সঙ্গ তো আরও দুঃখদায়ক।

(১৭৭) শ্রদ্ধা এমন এক জিনিস যেখানে তর্ক কোনো কাজে আসে না।

(১৭৮) মানুষের জীবন খুব সংক্ষিপ্ত আর কর্ম অনেক। এজন্য পরমাত্মাকে লাভ করার উদ্দেশ্যে তৎপরতার সঙ্গে কোমর বেঁধে লেগে যাওয়া উচিত। আমরা যেমন অর্থ উপার্জনের জন্য কোমর বেঁধে লেগে পড়ি তেমনই পরমাত্মাকে পাওয়ার জন্য চেষ্টা করলে তাঁকে তাড়াতাড়ি পাওয়া যেতে পারে।

(১৭৯) মনুষ্য জীবন পেয়েও যদি নিজের কল্যাণ না করা হয় তাহলে জীবন ব্যর্থ হয়ে যায়, সেই জীবন ধিক্কারযোগ্য। এই কথা মনে রেখে তৎপরতার সঙ্গে সাধন-ভজন এবং ধ্যানে নিমগ্ন থাকা উচিত।

(১৮০) কেবল ঈশ্বরের ভক্তির প্রতাপে সমস্ত সৎগুণ নিজে নিজেই এসে যায়। অতএব এদিক-ওদিক মনকে না লাগিয়ে ভগবানকে ভক্তি করতে হবে।

(১৮১) দোষ তিন প্রকারের—মন, বিক্ষেপ এবং আবরণ। এই তিনটি দোষ ভক্তিতে নষ্ট হয়ে যায়।

(১৮২) মহাত্মারা জীবিত অবস্থায় এবং মরণের পরেও মান, সম্মান, কীর্তি অন্তরে আকাঙ্ক্ষা করেন না। মহাত্মারা নিরভিমান হয়ে থাকেন।

(১৮৩) যে ঈশ্বরের ভক্ত নয় তাকেই কাম, ক্রোধ প্রভৃতি জ্বালায়। যিনি ঈশ্বরের ভক্ত তাঁকে কাম ক্রোধাদি বিরক্ত করে না।

(১৮৪) নিজের শরীরের দ্বারা যতটা সম্ভব নিষ্কামভাবে অপরের সেবা করা উচিত। এটিও ভজন-ধ্যানের সমান।

(১৮৫) যতদূর সম্ভব ক্ষুদ্রতম প্রাণীরও ক্ষতি করা উচিত নয়, তার জন্য বিশেষ চেষ্টা করতে হবে।

(১৮৬) ভগবানের নামজপ করার নাম হল ভজন, ভগবানের স্বরূপের চিন্তা করার নাম ধ্যান।

(১৮৭) ভগবানের ভজন-ধ্যানে দুর্গুণ-দুর্ভাব থাকতেই পারে না। সদ্ভাব

নিজে থেকেই এসে যায়।

(১৮৮) ভজন, ধ্যান, সৎপুরুষের সঙ্গ, স্বাধ্যায়, দুঃখীর সেবা, মন-ইন্দ্রিয়ের সংযম এবং সংসারে বৈরাগ্য—এইগুলোকে ধারণ করলে পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করা যায়।

(১৮৯) কেউ যদি কাউকে নিন্দা করে তবে তা পরমাত্মাকেই নিন্দা করা হয়।

(১৯০) আমার দৃষ্টিতে গীতার চেয়ে শ্রেষ্ঠ কোনো গ্রন্থ নেই, গীতা বেদের চেড়ে বড়।

(১৯১) গীতা হল ভগবানের সাক্ষাৎ বাঙ্ময়ী মূর্তি।

(১৯২) গীতা হল ভগবানের প্রত্যক্ষ শ্বাস।

(১৯৩) গীতাকে অবশ্যই অর্থ ও ভাবসহ মনন করা উচিত।

(১৯৪) তুলসীদাস-কৃত রামায়ণও ভালো গ্রন্থ। তারও মনন করা উচিত।

(১৯৫) গীতা আমাদের ত্যাগের শিক্ষা দেয়—আসক্তির ত্যাগ, অহংভাবের ত্যাগ, মমতার ত্যাগ। অনুরূপভাবে রামায়ণও আমাদের ত্যাগের শিক্ষা দেয়।

(১৯৬) প্রত্যেককে—মা-বাবা ভাই-বোনকে ত্যাগ করতে শিখতে হবে। স্বার্থ ত্যাগ না করলে কল্যাণ হতে পারে না।

(১৯৭) কারো সাথে আমাদের যদি সাক্ষাৎ হয় তাহলে তার ভালো কী করে করা যায় সেকথাই আমাদের ভাবতে হবে।

(১৯৮) লোভীরা যেমন কী করে পয়সা হবে এই কথাই শুধু ভাবে, অনুরূপভাবে সাধকদেরও কেবল এই কথা ভাবতে হবে যে কেমন করে তাঁরা ভগবানকে পাবেন ? সব সময় একথা ভাবতে থাকলে ভগবানকে পাওয়া নিয়ে কোনো সন্দেহ থাকবে না।

(১৯৯) নিজেদের মধ্যে যতই হর্ষ-শোক, রাগ-দ্বেষ ততই আপনারা ভগবান থেকে দূরে। আপনাদের মধ্যে সমতা যতটা ততই আপনারা ভগবানের কাছে।

(২০০) ত্যাগের শিক্ষা নেওয়া উচিত।

(২০১) পরমাত্মাপ্রাপ্তিতে আমাদের দেরি হচ্ছে। তার কারণ আমরা স্বার্থ ত্যাগ করিনি। তাই স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত।

(২০২) মানসম্মানকে বিষ এবং অপমানকে অমৃত বলে মনে করা উচিত।

(২০৩) বাণীতে ভগবানের নামজপ, মনে ভগবানকে ধ্যান এবং শরীরের দ্বারা সেবা করা উচিত।

(২০৪) নিজের ইচ্ছা ত্যাগ করে ভগবানের ইচ্ছানুসারে চলুন। তাতে যদি ভগবানকে পাওয়া না যায় তাহলে আমার কান মুলে দেবেন।

(২০৫) সুখ-দুঃখ থেকে যাতে মুক্ত হওয়া যায়, তার জন্য চেষ্টা করতে হবে।

(২০৬) জড় এবং চেতনের সংযোগেই দুঃখ হয়। কেবল জড়ের দ্বারা দুঃখ হয় না, কেবল চেতনের দ্বারাও দুঃখ হয় না, দুঃখ হয় দুটির সংযোগে। দুটির সংযোগ হয় অবিদ্যা থেকে। অতএব অবিদ্যাকে নাশ করতে হবে, পরমাত্মার তত্ত্ব জানলে অবিদ্যার নাশ হয়। পরমাত্মার তত্ত্ব জানার উপায় হল প্রতি মুহূর্তে ভগবানের স্মৃতি, ভগবানকে স্মরণে রাখা।

(২০৭) স্বার্থ ত্যাগ করে লোকসেবা করাও খুব উচ্চকোটির কাজ।

(২০৮) এই দুটিতে কল্যাণ হয়—উত্তম আচরণ এবং ঈশ্বরে ভক্তি।

(২০৯) কামিনী, কাঞ্চন, মানসম্মান, ঈর্ষা—এই সবগুলিকে ত্যাগ করে যে পরমাত্মাকে স্মরণ করে সেই ধন্য।

(২১০) ভগবানের নাম কল্পবৃক্ষ, এর কাছে যা চাওয়া যায় তাই পাওয়া যেতে পারে। যদি নিষ্কামভাবে নেওয়া হয়, তাহলে পরমাত্মার প্রাপ্তি হতে পারে।

(২১১) কাম, ক্রোধ, লোভ—এই তিনটি হল নরকের দ্বার। ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি হলে এগুলো দূর হয়ে যায়। এজন্য ঈশ্বরে প্রেম করা উচিত।

(২১২) পাপ হল কুপথ্য। এজন্য পাপ করা উচিত নয়।

(২১৩) সকলের প্রতি আসক্তি ত্যাগ করে একমাত্র ভগবানে প্রেম কর। পরমাত্মা ব্যতিত অপরের প্রতি আসক্তির ফলেই তো আমাদের কোটি-কোটি জন্ম ধরে জন্ম-মৃত্যুর প্রবাহে ঘুরতে হচ্ছে। ঈশ্বরের প্রতি প্রেম না হলে এই চক্র থেকে রেহাই নেই।

(২১৪) অনিচ্ছাকৃতভাবে অথবা পরের ইচ্ছায় যা কিছু পাওয়া যায় তাকে ভগবানের বিধান মনে করে সর্বদা প্রসন্ন থাকা উচিত। আমরা নিজের ইচ্ছায় যা করি তা ভগবানের আদেশ অনুসারেই করা উচিত।

(২১৫) আমরা সুখ-দুঃখ পাই ভাগ্যানুসারে আর আনন্দ বেদনা পাই অজ্ঞতায়।

(২১৬) সুখ, দুঃখ, চিন্তা, ভয়—এই সব ঈশ্বরের ভক্তির দ্বারা বিনষ্ট হয়।

(২১৭) একান্তে থাকার জন্য অধিকতম সময় বার করতে হবে। আর একান্তে ভগবানের বড় প্রতিচ্ছবি সামনে রেখে চোখ খুলে ভগবানের দিকে দেখতে হবে। আর প্রেমে ও প্রেমের দ্বারা মগ্ন হয়ে ভগবানের চোখে চোখ রেখে এবং এই বিশ্বাস নিয়ে যে ভগবান আমার দোষ না দেখে প্রকট হয়ে দর্শন দেবেন আর বাণীর দ্বারা অথবা প্রতিটি শ্বাসে সদাসর্বদা ভগবানের নাম চিন্তা করতে হবে।

(২১৮) চলতে, ফিরতে, উঠতে, বসতে, খেতে, ঘুমোতে, জাগতে, কাজ করার সময় সর্বদা ভগবানের নামজপ করতে হবে। আর মনে ভগবানকে নিজের মধ্যে অবস্থিত ভেবে নিয়ে প্রেমের সঙ্গে তাঁর দিকে দেখতে থাকতে হবে।

(২১৯) ঘুমাবার সময় ভগবানের নামজপ করতে করতে অথবা গীতা-পাঠ বা বিষ্ণুসহস্রনাম পাঠ করতে করতে ঘুমিয়ে পড়া উচিত। এসব করলে ভালো স্বপ্ন হবে।

(২২০) যতক্ষণ পর্যন্ত ভগবান প্রাপ্ত না হন ততক্ষণ সাধনায় সন্তুষ্ট থাকা

উচিত নয়। উত্তরোত্তর সাধনা বাড়াতে হবে।

(২২১) শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়া যেমন স্বাভাবিকভাবে চলে, ভগবানের ভজনও তেমনই স্বাভাবিক হওয়া উচিত। যেমন শ্বাসরুদ্ধ হলে কষ্ট হয় তেমনভাবে ভগবানের ভজন যেন জীবনের আধার হয়ে যায়। অর্থাৎ জীবন যেন ভজনময় হয়ে যায়।

(২২২) এক দিকে যদি প্রাণ ত্যাগ করতে হয়, অন্য দিকে ভগবানকে, তাহলে প্রাণকেই ত্যাগ করতে হবে। ভগবানকে ত্যাগ করা উচিত নয়।

(২২৩) **প্রশ্ন**—ভগবানের দয়া তো সকলের উপরেই আছে। তাহলে সকলের ভগবানে ভক্তি কেন হয় না ?

উত্তর—ভগবানের শরণ না নিলে দয়া ফলবতী হয় না।

(২২৪) ভগবানের শরণাগত হওয়ার উপায় হল অনুকূল-প্রতিকূল যে কোনো অবস্থাই আসুক ভগবানের প্রত্যেক বিধানে তাঁর দয়া বোধ করে সর্বদা প্রসন্ন থাকা।

(২২৫) কোনো সংকট উপস্থিত হলে যদি প্রাণ ত্যাগ করতে হয় তবু তাও ভালো কিন্তু ঈশ্বর ও ধর্মকে ত্যাগ করা উচিত নয়।

(২২৬) নিত্য বস্তুর জন্য অনিত্য বস্তুগুলিকে পরিত্যাগ করে দিতে হবে। কিন্তু অসত্যের জন্য সত্য বস্তু ত্যাগ করা উচিত নয়।

(২২৭) ধৈর্য, বীর্য এবং গুরুত্ববোধ—এই তিনটি বস্তু ভোলবার নয়।

(২২৮) সব চেয়ে বেশি দয়ার পাত্র সে, যে দুঃখে পীড়িত, ভয়ে সন্ত্রস্ত।

(২২৯) সকলকে অভয় দান করে সংসারে থাকা উচিত। অর্থাৎ নিজের দ্বারা কাউকে ভীত করা ঠিক নয়।

(২৩০) যত উত্তম গুণ আছে সেগুলিকে গ্রহণ করা উচিত। ভরত যেমন গুণের সাগর ছিলেন তেমনই আমাদেরও গুণের সাগর হতে হবে।

(২৩১) যত অবগুণ, দুরাচার আছে সেগুলিকে ত্যাগ করতে হবে।

(২৩২) প্রথমে পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করে নাও, তারপরে অন্য কাজ।

পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করা হল অমৃত, বিষয় ভোগ হল বিষ।

(২৩৩) যত বিপত্তিই আসুক ধর্ম এবং ঈশ্বরকে ত্যাগ করা উচিত নয়। সমস্ত পৃথিবী এক দিকে আর তুমি এক দিকে, বিজয় তোমারই হবে।

(২৩৪) প্রতিটি মুহূর্তে, চলতে, উঠতে, বসতে ঈশ্বরের চিন্তা করা উচিত। তাতে খুবই শান্তি পাওয়া যাবে। মনের মধ্যে নানা বিক্ষোভ সৃষ্টি হয় সেগুলি সব দূর হয়ে যাবে।

(২৩৫) ভগবানের নামজপ আন্তরিকভাবে, ধ্যানমগ্ন হয়ে, নিষ্কামভাবে, গোপনে এবং অহংকার শূন্য হয়ে করলে তাড়াতাড়ি খুব লাভ হতে পারে, করে দেখ।

(২৩৬) লাখ টাকা খরচ করলেও এক মিনিট সময় পাওয়া যায় না। সেজন্য খুব সাবধানতার সঙ্গে সময় ব্যয় করা উচিত।

(২৩৭) স্বার্থ ত্যাগ করে কোনো কাজ করলে তাতে খুবই ভালো ফল পাওয়া যায়।

(২৩৮) কোনো ব্যক্তি যদি জাগতিক কথা বলতে থাকে তাহলে হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ বলে সেখান থেকে সরে যাওয়া উচিত।

(২৩৯) আগে কত আত্মীয়কে ত্যাগ করে এসেছেন। এখনও ছেড়ে যাবেন। তাহলে এই সব ঐশ্বর্য কী কাজে আসবে ?

(২৪০) সেই ধনই সংগ্রহ করা উচিত যার দ্বারা পরমাত্মা লাভ হয়।

(২৪১) মন, বুদ্ধি, প্রাণ এবং ইন্দ্রিয়গুলির সংস্কার করা উচিত।

(ক) মনের সংস্কার—এতে কাম, ক্রোধ, মোহ, ঈর্ষা প্রভৃতি ময়লা জমা হয়ে আছে। এইগুলিকে বের করে দিয়ে ভগবানের ভজন-ধ্যান প্রভৃতিতে ভরে দেওয়া উচিত।

(খ) বুদ্ধির সংস্কার—বুদ্ধিতে ভগবানকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে।

(গ) ইন্দ্রিয়গুলির সংস্কার—ইন্দ্রিয়গুলিতে উচ্চ ভাবনায় ভরিয়ে দিতে হবে। চক্ষুর দ্বারা সমভাবে দেখতে হবে, বাণীতে

কটু কথা বলবে না, যা সত্য তাই বলবে। সব ইন্দ্রিয়গুলিকে ঈশ্বরে ভক্তি এবং মহাপুরুষদের সেবায় লাগাতে হবে। এমন চেষ্টা করতে হবে যাতে ভগবানের ভজন নিরন্তর স্বাভাবিকভাবে হয়।

(২৪২) **সুখদুঃখে সমে কৃত্বা লাভালাভৌ জয়াজয়ৌ।**
ততো যুদ্ধায় যুজ্যস্ব নৈবং পাপমবাপ্স্যসি॥

(গীতা ২।৩৮)

জয়-পরাজয়, লাভ-ক্ষতি এবং সুখ-দুঃখকে সমান মনে করে, তারপর যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাও ; এইভাবে যুদ্ধ করলে তোমার পাপ হবে না। এমন মনে করে যুদ্ধ করলেও পাপ স্পর্শ করবে না, বরং তা কল্যাণকারী হবে।

(২৪৩) মহাত্মারা কেন নিজেদের পরিচয় দেন না ? তাঁরা এতে কোনো লাভ দেখেন না। তাই তাঁরা নিজেদের পরিচয় দেন না। তেমনই ভগবান বিনা প্রয়োজনে নিজের পরিচয় দেন না। দৃষ্টান্ত—

ক) উত্তংক ঋষিকে বিনা প্রয়োজনে নিজের পরিচয় দেওয়ায় কী ফল হয়েছিল ?

খ) তেমনই দুর্যোধনকে বিরাট স্বরূপ দেখানোতে তার উপর কেমন প্রভাব পড়েছিল ? সে বলেছিল যে এসব হল মায়া। এই জন্য আমার মনে হয়েছে যে ভগবান যা কিছু করছেন সব ঠিকই করছেন।

(২৪৪) পরমাত্মার যে আনন্দ ত্রিলোকের রাজ্যও তার সমতুল নয়। মনুষ্য জীবনও কোনো বস্তু নয়। এইজন্য **'জো সির সাটে হরি মিলে তো লীজে পুনি দৌর'**।

(২৪৫) মানুষের ক্ষেত্রে দুটি কথা বিশেষভাবে প্রযোজ্য—এক, ঈশ্বরে ভক্তি ; দুই, দুঃখী ও অনাথের সেবা।

(২৪৬) একজন ভগবানই অনেক রূপে দৃষ্ট হন, তাই সকলের সেবাই ভগবানের সেবা।

(২৪৭) ভক্তিমার্গে ঈশ্বর, জীব এবং প্রকৃতিকে মানা হয়। জ্ঞানমার্গে কেবল ব্রহ্মই স্বীকৃত। এই দুটি মার্গে ভিন্ন ভিন্ন মান্যতা। আসল কথা এই দুটির ফলই এক। তাকে বর্ণনা করা যায় না।

সাংখ্যযোগৌ পৃথগ্বালাঃ প্রবদন্তি ন পণ্ডিতাঃ।
একমপ্যাস্থিতঃ সম্যগুভয়োর্বিন্দতে ফলম্॥
যৎ সাংখ্যৈঃ প্রাপ্যতে স্থানং তদ্যোগৈরপি গম্যতে।
একং সাংখ্যং চ যোগং চ যঃ পশ্যতি স পশ্যতি॥

(গীতা ৫।৪-৫)

মূর্খ লোকেরা উপরোক্ত সন্ন্যাস ও কর্মযোগকে ভিন্ন-ভিন্ন ফলদায়ক বলে থাকে, পণ্ডিতেরা তা বলেন না। কেননা দুটির একটিতে সম্যকভাবে স্থিত ব্যক্তি দুটিরই ফলস্বরূপ পরমাত্মাকে লাভ করেন।

জ্ঞানযোগ দ্বারা যে পরমধাম প্রাপ্ত হয় কর্মযোগের দ্বারাও সেই একই জিনিস প্রাপ্ত হয়। সেইজন্য যে ব্যক্তি জ্ঞানযোগ ও কর্মযোগের ফলকে এক বলে দেখে সেই যথার্থ দেখে।

(২৪৮) ভক্তই হোন আর জ্ঞানীই হোন সমতা, ক্ষমা, অহংকারের অবসান—উভয়ের মধ্যেই এসে যাবে। যদি সমতা না থাকে তবে সেই যোগী যোগী নয়, জ্ঞানী জ্ঞানী নয় এবং ভক্তও ভক্ত নয়।

(২৪৯) মহাত্মা ব্যক্তি ভীষণ সংকটে পড়লেও বিচলিত হন না।

(২৫০) সংসারে প্রীতিই হল মৃত্যু, ঈশ্বরে প্রীতি হল অমৃত।

(২৫১) ধ্যানে সহায়ক হল—বৈরাগ্য, ত্যাগ, ঐকান্তিকতা, স্বাধ্যায়, সৎসঙ্গ এবং জপ। বৈরাগ্য যেন লোকদেখানো না হয়, তাকে অন্তর থেকে আসতে হবে।

(২৫২) নিজের জিনিস যদি অন্যের কাজে লেগে যায় তবে নিজের মহাভাগ্য বলে মনে করবে।

(২৫৩) ঈশ্বরের কাছে ভগবানের ভজনের মূল্য আছে, বস্ত্র-অলংকারের কোনো মূল্য নেই।

(২৫৪) ভগবানের সমান ভগবানই, যদি অন্য কিছু থাকে তবে দয়া করে জানাবেন।

(২৫৫) মহাত্মারা যেখানে বসে ধ্যান করেন সেখানে বসে ধ্যান করলে ধ্যানস্থ হওয়া যায়। যারা শ্রদ্ধালু তাদের উপর বেশি প্রভাব পড়ে, আর যাদের শ্রদ্ধা কম তাদের উপর কম প্রভাব পড়ে।

(২৫৬) যিনি ভালো মন নিয়ে সাধনা করেন পরমাত্মা তাঁকে রক্ষা করেন। আমাদের উচিত ভালো মন নিয়ে সাধনা করা।

(২৫৭) মহাত্মাদের স্বার্থ, ভোগ, আরাম এবং কামনা পরিত্যক্ত হয়। তাঁরা আপ্তকাম।

(২৫৮) সব জায়গাতেই ঈশ্বর এবং মহাত্মা থাকেন।

(২৫৯) পরমাত্মার স্থিতি সর্বত্র, মহাত্মাদের স্থিতি হয় পরমাত্মায়। এজন্য মহাত্মাদের স্থিতিও সর্বত্র হয়ে থাকে। মহাত্মাদের ছত্রছায়ায় থাকলে লাভ হয়। ছত্রছায়ার অর্থ হল আশ্রয়।

(২৬০) মহাত্মারা জীবিত থাকলে সেই সময় লাভ হয়। তাঁদের পরলোকে চলে যাবার পরেও যতক্ষণ তাঁদের চিহ্ন থাকে ততক্ষণ লাভ হতে থাকবে। যেমন তুলসীদাস।

(২৬১) যে মহাত্মার চিন্তা করে তার লাভ হয়, মহাত্মারা যাদের চিন্তা করেন তাদেরও লাভ হয়।

(২৬২) মানুষ পবিত্র হোক অথবা অপবিত্র, ভগবানের নাম নিলে সে পবিত্র হয়ে যায়।

(২৬৩) সাংসারিক বস্তুর আসক্তি ত্যাগ ও স্নেহ-মমতারহিত হতে হবে।

(২৬৪) মানসম্মান, প্রতিষ্ঠা এবং স্বার্থ ত্যাগ করে নিষ্কামভাবে বিচরণকারীরা যথেষ্ট আধ্যাত্মিক লাভ পেতে পারে।

(২৬৫) যদি কল্যাণের ইচ্ছা থাকে তাহলে নিষ্কামভাবের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

(২৬৬) রাগদ্বেষ বিযুক্ত হয়ে সম থাকতে হবে। কোনো কারণে বৈষম্য আসা উচিত নয়।

(২৬৭) বহু দিনের অভিজ্ঞতা হল—ঈশ্বরে ভক্তি এবং নিষ্কামভাব অর্থাৎ স্বার্থত্যাগ, এই দুটি খুবই মূল্যবান।

(২৬৮) ভগবানকে ত্যাগ করে স্ত্রী-পুত্রের সঙ্গে সখ্যতা স্থাপন করে জীবনকে ব্যর্থ করা উচিত নয়। ভগবান হলেন সকলের বড়, তাঁর সঙ্গেই সখ্যতা করতে হয়।

(২৬৯) সৎসঙ্গের মাঝখানে উঠে যাওয়া উচিত নয়। তাতে সৎসঙ্গে বিঘ্ন ঘটে। যদি শেষ হওয়ার আগেই উঠে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে তাহলে পিছনে বসতে হবে। যার ঘুম আসে সেও পিছনে বসবে।

(২৭০) তিনটিতে সন্তোষ করা উচিত নয়—বিদ্যা, দান করা এবং সাধনা। সাধনা করতেই থাকবে।

(২৭১) প্রাণ ত্যাগ করা উচিত কিন্তু ঈশ্বরে ভক্তি এবং ধর্ম ত্যাগ করা উচিত নয়।

(২৭২) এখানে যেমন ক্রমাগত বর্ষা লেগে আছে তেমনই ক্রমাগত ভজন-ধ্যান হতে থাকা উচিত। আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছতে হবে। এজন্য কোমর বেঁধে লেগে যেতে হবে।

(২৭৩) গীতাপ্রেস ভগবানের, গীতাপ্রেসের কাজ ভগবানের কাজ। গীতাপ্রেসের প্রতি যার যত বেশি মমতা সে ততই ভগবানের কাছে।

(২৭৪) **প্রশ্ন**—আমরা গীতাপ্রেসের কাজে কী করে বেশি যুক্ত হব ?
উত্তর—স্বার্থ ত্যাগ করে, আরাম, মানসম্মান ত্যাগ করে। এর কাজে আসতে পারেন।

(২৭৫) **প্রশ্ন**—আমি তো আপনার সেবা করতে চাই।
উত্তর—গীতাপ্রেসের সেবাই আমার সেবা।

(২৭৬) নিন্দা যদি করতে হয়, নিজের করো, প্রশংসা করতে হলে অন্যের প্রশংসা করবে।

(২৭৭) নিজের গুণগুলিকে লুকিয়ে রাখো। আর অবগুণগুলিকে প্রকট করে দাও, অন্যের দোষগুলিকে লুকিয়ে রাখো আর

গুণগুলিকে প্রকাশ করে দাও, এইটিই হল কল্যাণের সরল পথ।

(২৭৮) ভাগ্য সৎসঙ্গ, ভজন এবং ধ্যানে বাধা সৃষ্টি করে না। তীব্র ইচ্ছা হলে নতুন ভাগ্য সৃষ্টি হয়।

(২৭৯) সর্বশ্রেষ্ঠ ভাব হল—সকলকে নারায়ণের স্বরূপ জ্ঞান করা।

(২৮০) আমি গীতার অর্থের মধ্যে কিছুটা প্রবেশ করেছি। তাই আপনাদের কিছু বলতে পারছি।

(২৮১) যেমন ভগবান সকলের মধ্যে প্রবিষ্ট অর্থাৎ ব্যাপক তেমনই আমাদের সকলের গীতায় প্রবিষ্ট হওয়া উচিত। অর্থাৎ আমাদের প্রতিটি লোমকূপে গীতা থাকা উচিত।

(২৮২) কল্যাণ তো যে কোনো একটা কথা থেকেই হতে পারে—

(ক) গীতায় প্রবেশ। ব্যস এইটুকুতেই কাজ শেষ।

(খ) সকলকে নারায়ণের স্বরূপ মনে করে সেবা করা। তাতেই কল্যাণ হয়ে যাবে।

(গ) গীতার একটি শ্লোক ধারণ করে নাও। এতেই কাজ হয়ে যাবে।

(২৮৩) ত্যাগ করতে থাক। ত্যাগই সর্বশ্রেষ্ঠ। সর্বত্যাগী হয়ে যাও। প্রথমে কামিনী-কাঞ্চন ত্যাগ কর। কেবল শরীরেই নয়, মন থেকে ত্যাগ কর। এরপরে মনকে ত্যাগ। তারপর বুদ্ধি, অহংকার ত্যাগ কর। তাতেই মুক্ত হয়ে যাবে।

(২৮৪) সাংসারিক বিষয়গুলি থেকে উদাসীন থাকা উচিত। আপনার উপার্জন কেমন, আপনার স্বাস্থ্য ঠিক আছে কিনা এমন ভাবনাও থাকা উচিত নয়। সৎসঙ্গ বিষয়ে কথা বলতে হবে।

(২৮৫) মহাত্মাগণ নিন্দা, স্তুতি, মান, অপমান, শত্রুতা এবং মিত্রতাতে সমভাবে থাকেন।

(২৮৬) আমাদের সেইরকম কাজই করতে হবে যাতে এখানেও আনন্দ এবং অন্যত্রও আনন্দ, সেই আনন্দ হল ঈশ্বরে ভক্তি, নিজেদের

মধ্যে নিষ্কাম ভালোবাসা, নিঃস্বার্থভাবে পরোপকার করা।

(২৮৭) যে ব্যক্তি ঈশ্বর অথবা মহাত্মাদের উপর নির্ভরশীল থাকে তার কাজ সহজেই সিদ্ধ হয়।

(২৮৮) যে ব্যক্তি ঈশ্বরকে মানে তার দ্বারা পাপ হয় না।

(২৮৯) ঈশ্বরের নিয়মের বিরুদ্ধে যাওয়া পাপ।

(২৯০) ঈশ্বরের প্রতি যার নির্ভরতা থাকে তার কাছে ভীষণতম বিপদ এলেও সে ঈশ্বরকে ত্যাগ করে না। যেমন প্রহ্লাদ।

(২৯১) যদি ত্রিলোকের সমস্ত সুখের সঙ্গে ভগবানের সুখের তুলনা করা হয় তাহলে ভগবানের সুখের কাছে ত্রিলোকের সমস্ত সুখ সমুদ্রে এক বিন্দু জলের মতোও নয়। এইজন্য ত্রিলোকের সমস্ত ঐশ্বর্যকে পদাঘাত করে কেবল ভগবানের ধ্যানেই নিমগ্ন থাকা উচিত।

(২৯২) আমি আপনাদের জোরের সঙ্গেই বলতে চাই যে, পরমাত্মার কাছে আপনাদের নিত্য রোদন করা উচিত, নইলে আপনাদের সামনে ভীষণ বিপদ আসবে। মৃত্যুর পর যদি পশু-পাখি হয়ে যান তাহলে কী অবস্থা হবে ? মনুষ্য জীবন কি নষ্ট করবার জন্য ? প্রভুকে ভালোবাসার জন্যই তো এই জীবন পেয়েছি।

(২৯৩) লোকেরা বলে যে কাজ নেই। আরে, কাজ তো অনেক আছে। যতক্ষণ না তোমাদের কল্যাণ হয় ততক্ষণ কী করে বল যে কাজ নেই ? তোমরা কি যোগারূঢ় হয়ে গিয়েছ ? ভালো মন নিয়ে যদি ভগবানের ভজনে লেগে যাও তবে তাড়াতাড়ি উদ্ধার হয়ে যেতে পারবে।

(২৯৪) যে মনুষ্যজীবন লাভ করে নিজের আত্মার কল্যাণ করে না তাকে ধিক। তার মা-বাবাকেও ধিক।

(২৯৫) প্রেমের সঙ্গে ভজন যেমনই হোক তাতেই ভগবান প্রসন্ন হন। প্রেমের সঙ্গে না করলে ভজনের কোনো মূল্য নেই।

হরি ব্যাপক সর্বত্র সমানা। প্রেম তেঁ প্রকট হোহিঁ মৈঁ জানা॥

(২৯৬) আমাদের সাধনা যদি নিষ্কামভাবে হয় তাহলে ভগবান তাড়াতাড়ি প্রকট হতে পারেন। মানসম্মান সব কিছু দূর করে দিতে হবে আর শ্রদ্ধা-প্রেমের সঙ্গে ভজন করতে হবে।

(২৯৭) এমন কিছু কাজ নেই যা মানুষ করতে পারে না। আমাদের প্রতি ঈশ্বরের অসীম কৃপা। এমন মনুষ্য-জীবন পেয়েও যদি নষ্ট করে দাও তাহলে খুবই অনুশোচনা করতে হবে।

(২৯৮) মহাপুরুষেরা এবং শাস্ত্র বচন সাবধান করে দিচ্ছেন, মৃত্যু যতদিন পর্যন্ত দূরে রয়েছে ততদিন যা করার করে নিন। বেশি দিন সময় নেই। একথা মনে রেখে উৎসাহের সঙ্গে তৎপরতাপূর্বক ভজন-ধ্যানে লেগে যাওয়া উচিত।

(২৯৯) স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত। কিন্তু এখন তো সকলেই স্বার্থপর হয়ে গিয়েছে। যেখানে স্বার্থপরতা সেখানেই সর্বনাশ। স্বার্থপরতায় ইহলোক পরলোক দুটিই নষ্ট হয়ে যায়।

(৩০০) যেখানে ত্যাগ সেখানেই কল্যাণ, যেখানে লোভ সেখানে নরক।

(৩০১) যিনি ভগবানের উচ্চ শ্রেণীর ভক্ত ভগবান তাঁকে ত্যাগ করেন না, সব সময় তাঁর কাছে থাকেন। তাঁর শান্তি-সুখের সীমা থাকে না।

(৩০২) আমরা যদি আমাদের অর্থ, শক্তি, বাণীকে সাধনায় লাগাই তাহলে কল্যাণ হতে পারে। অপরকে দুঃখ দেবার জন্য লাগাই তাহলে পতন হবে।

(৩০৩) আপনারা সংসারের ভোগে শান্তি খুঁজছেন। এ তো আপনাদের মূর্খতা। শান্তি আছে পরমাত্মার ধ্যানে। ধ্যানের মতো আর কোনো জিনিসে সুখ নেই। ধ্যানের ফল হল ভগবৎপ্রাপ্তি।

(৩০৪) সেই ধ্যানের সুখ যদি আপনারা পেয়ে যান তাহলে ত্রিলোকের সুখ আপনাদের কাকবিষ্ঠার মতো মনে হবে।

(৩০৫) মানুষের অবশিষ্ট জীবন ঈশ্বরে ভক্তি, পরোপকার এবং মা-বাবার সেবায় লাগানো উচিত। এই সবের লক্ষ্য হওয়া উচিত

ভগবানে অনন্ত প্রেম।

(৩০৬) বড়দের অন্য সব কথা মানা উচিত, তাঁদের সেবা করা উচিত। তাঁরা যদি ভগবানকে ভক্তি করতে বারণ করেন তবে সেকথা মানা উচিত নয়। বাড়ির লোকেরা যত কষ্টই দিন সহ্য করে নেবেন, কিন্তু ঈশ্বরে ভক্তি ত্যাগ করা উচিত নয়। এর দৃষ্টান্ত হলেন প্রহ্লাদ।

(৩০৭) মনুষ্য-জীবন লাভ করে আমাদের উত্তরোত্তর উন্নত হওয়া উচিত। ধন সংগ্রহ করা, বিষয় ভোগ করা উন্নতি নয়। এই শরীর চলে যাবার পর এই সংগ্রহ বা ভোগের সঙ্গে আপনাদের কোনো সম্বন্ধ থাকবে না। আসল ধন ভগবানের ভজন, সেটিকে সংগ্রহ করতে হবে।

(৩০৮) যতক্ষণ পর্যন্ত মৃত্যু দূরে আছে আর দেহে প্রাণ আছে ততক্ষণ যা কিছু পুণ্য, ধর্ম, ভজন, সাধন করবার করে নাও। তা না হলে মৃত্যুর পর দুর্গতি হবে।

(৩০৯) নিষ্কাম উপাসনা, নিষ্কাম কর্ম এগুলো খুবই দামি জিনিস। যদি এই সূক্ষ্ম তত্ত্ব বুঝতে না পারা যায় তাহলে ভগবানের দর্শনের, ভগবানের প্রাপ্তির ইচ্ছা করুন। এগুলিও নিষ্কামের সমান।

(৩১০) দিন রাত ভগবানের চর্চা চলতে থাকুক। তাতে যদি নরকেও যেতে হয় কোনো পরোয়া নেই। ভগবৎচর্চা, ভগবানের আলোচনা চলতে থাকুক।

(৩১১) নাস্তিক, পামর, বিমূঢ় মানুষদের সঙ্গ করা উচিত নয়। ধর্ম, ঈশ্বর এবং মহাত্মারা কাউকে ত্যাগ করেন না। লোকেরা তাঁদের ছেড়ে দেয়।

(৩১২) ভগবানের স্মৃতি এবং স্বার্থ ত্যাগ—এই দুটি জিনিস খুব দামি। এগুলির দ্বারা সব দোষ নিজে থেকেই চলে যায়।

(৩১৩) লোভীরা যেমন টাকার চিন্তা করে তেমনই সব সময় এই কথা চিন্তা করতে থাকুন যে আপনাদের দ্বারা লোকদের কল্যাণ

কী করে হবে।

(৩১৪) পরোপকারের সঙ্গে নিষ্কামভাব থাকা খুবই বড় জিনিস। মনে দয়া এবং পরোপকারের ভাব থাকলে তবেই এমন ভাব সৃষ্টি হয়।

(৩১৫) কাউকে দুঃখী দেখলে তার সহায়ক হয়ে যান।

(৩১৬) যদি ত্যাগ না থাকে তাহলে যত গুণই থাক তার কোনো মূল্য নেই। ত্যাগের মূল্যই বেশি।

(৩১৭) এমন সুযোগ পাওয়ার নয়। এমন সুযোগ পেয়ে নিজের কল্যাণ (ঈশ্বর প্রাপ্তি) খুব তাড়াতাড়ি করে নিতে হবে।

(৩১৮) ভগবানের প্রকৃত ভক্ত তো তিনিই যিনি ভগবানের কাজে রত থাকেন এবং অহংকার ত্যাগ করে দেহ, মন, ধনসহ সব কিছু ভগবানকে অর্পণ করে দেন।

(৩১৯) ভগবানের স্মৃতি এবং স্বার্থ ত্যাগ—এই দুটি জিনিস খুবই দামি। এই দুটি থাকলে উদ্ধারে কোনো সন্দেহ নেই। এই দুটির একটা থাকলেও কল্যাণ হতে পারে।

(৩২০) ঈশ্বরের ধ্যান সাকারভাবেও করতে পারেন, নিরাকারভাবেও করতে পারেন। আপনার যদি আনন্দের প্রয়োজন থাকে তাহলে পরমাত্মার ধ্যান করুন, যদি দুঃখের প্রয়োজন থাকে তাহলে সংসারের ধ্যান করুন। সংসারের চিন্তাই দুঃখরূপ।

(৩২১) **প্রশ্ন**—সংসারের চিন্তা না করলে শরীর থাকবে কী করে ?
উত্তর—না থাকলে থাকবে না। এতদিন শরীরকে রেখে কী হল ? এইভাবে যদি ভগবানের চিন্তা করতেন তাহলে পরমাত্মাকে পেয়ে যেতেন। পরমাত্মার চিন্তন খুবই দামি জিনিস।

(৩২২) জপ-ধ্যানের দ্বারা বুদ্ধি ঠিক থাকে। এটি নিরন্তর হতে থাকা উচিত এবং নিঃস্বার্থভাবে সেবা করা উচিত। এটির সতেজতা বজায় রাখার জন্য সৎসঙ্গ করতে হবে। সৎসঙ্গ যদি না পাওয়া যায় তাহলে স্বাধ্যায় করতে হবে।

(৩২৩) অন্তঃকরণে বিষয়-আসক্তি রূপ ছুরি ঘুরছে। তাকে বের করে

দিতে হবে। তার পরিবর্তে ভগবানের ভজন ধ্যান করতে হবে।

(৩২৪) মানসিক জপ করতে হবে, এটি খুবই বড় কাজ। জপ যদি ধ্যানসহ হয় তাহলে আরও ভালো।

(৩২৫) হয় ভগবৎ বিষয়ের কথা বলতে হবে আর নয়তো মৌন থাকতে হবে। পরোপকারের কথাও ভগবৎ বিষয়ের সমতুল্য। সাংসারিক কথাবার্তা করা উচিত নয়।

(৩২৬) যিনি ভগবানকে সর্বোপরি বলে বুঝে নেন তিনি ভগবানকে ভুলতে পারেন না। যিনি ভগবানকে দয়ালু ও প্রেমিক বলে মনে করেন তিনি নিজেও অপরের পক্ষে দয়ালু ও প্রেমিক হয়ে যান। ভগবানের মধ্যে যে লক্ষণগুলি থাকে তা ভক্তের মধ্যে এসে যায়।

(৩২৭) ভগবানের নিরন্তর চিন্তন হওয়া উচিত। গীতায় নিরন্তর চিন্তনের মহিমা বর্ণিত হয়েছে।

(৩২৮) সম্বন্ধ তাঁর সঙ্গেই করা উচিত যাঁর সঙ্গে কখনো বিচ্ছেদ হবে না। তিনি হলেন একমাত্র পরমাত্মা, তাঁর অনুশীলন করতে হবে।

(৩২৯) মান, সম্মান, প্রতিষ্ঠা, কাঞ্চন, কামিনী এবং শরীরের আরাম—এই ছয়টি গ্রহ। এগুলো চরম শত্রু। এগুলোকে শেষ করে দেওয়া উচিত। তার জন্য ভগবানের কাছে হৃদয় উন্মুক্ত করে কাঁদতে হবে, প্রার্থনা করতে হবে। তাঁর কৃপায় সব কিছু হতে পারে।

(৩৩০) মাঝে মাঝে এই শ্লোকটিকে স্মরণ করা উচিত

কার্পণ্যদোষোপহতস্বভাবঃ পৃচ্ছামি ত্বাং ধর্মসংমূঢ়চেতাঃ।
যচ্ছ্রেয়ঃ স্যান্নিশ্চিতং ব্রূহি তন্মে শিষ্যস্তেঽহং শাধি মাং ত্বাং প্রপন্নম্॥

(গীতা ২।৭)

কাপুরুষতা দোষে আচ্ছন্ন স্বভাববিশিষ্ট এবং ধর্ম বিষয়ে মোহিত আমি আপনাকে জিজ্ঞাসা করছি যে, যে সাধন অবশ্যই কল্যাণকারক তা আমাকে বলুন ; কারণ আমি আপনার শিষ্য।

তাই আপনার শরণাগত, আমাকে দীক্ষা দিন।

(৩৩১) রাগ-দ্বেষ, অহংকার প্রভৃতির মূল উৎপাটিত করতে হবে।

(৩৩২) যে ভালো কাজ নিজে করা হয় তাতে ভগবানের কৃপা আছে বলে বুঝতে হবে। যে খারাপ কাজ করা হয় তাতে নিজের স্বভাবের দোষ আছে বলে মনে করতে হবে।

(৩৩৩) যে মান-প্রতিষ্ঠার কামনা করে সে বিষের বাসনা করে।

(৩৩৪) যিনি পরমাত্মাকে পাওয়ার ইচ্ছা করেন তাঁর উচিত মান-প্রতিষ্ঠাকে ছুঁড়ে ফেলে দেওয়া। যেখানে মান-প্রতিষ্ঠা পাওয়া যায় সেখানে যাওয়া উচিত নয়।

(৩৩৫) প্রতি পদে আমাদের উপর ভগবানের দয়া আছে বুঝতে হবে, তারই মধ্যে শান্তি নিহিত।

(৩৩৬) অনিচ্ছা অথবা পরের ইচ্ছায় যা কিছু হয়ে থাকে তাকে ঈশ্বরের বিধান মনে করে খুব প্রসন্ন থাকতে হবে।

(৩৩৭) নিজের ইচ্ছায় যা কিছু করবে তা ঈশ্বরের আদেশ অনুসারে করবে। শাস্ত্রের আদেশ, মহাত্মাদের আদেশ, ঈশ্বরের আদেশ সবই এক।

(৩৩৮) অনেকে বলে থাকেন যে ভগবানের ভজন-ধ্যানের কথা তো আমরা লিখে আনিনি। আরে মূর্খ ! এমন কথা কেন মনে কর ? ভাগ্যের ওপর দোষ দাও কেন ? এতো তোমারই দুর্বলতা।

(৩৩৯) ভাগ্যের এমন সামর্থ্য নেই যে ভগবানের ভজন-ধ্যানকে আটকে দেবে। এটি দুর্বলচিত্ত মানুষদেরই আক্রমণ করে। এজন্য উৎসাহ বজায় রাখতে হবে। ভাগ্য ভজন-ধ্যানে বিঘ্ন ঘটাতে পারে না। আমি তো বলি যে অসুস্থতার সময় ভজন-ধ্যান আরও তীব্র হওয়া উচিত। ভগবানের প্রাপ্তিতে ভাগ্য বাধা সৃষ্টি করতে পারে না। যাঁরা ভগবৎপ্রাপ্তির দরজায় পৌঁছে গিয়েছেন তাঁদের বাধা সৃষ্টির করার কথা বাদ দিন, বড় সাধকদেরও বিঘ্ন সৃষ্টি করতে পারে না।

(৩৪০) **প্রশ্ন**—প্রহ্লাদ এত বিপত্তিতেও ঘাবড়ে যাননি। তার কারণ কী ?
উত্তর—নারদের উপদেশ ছিল—তুমি নারদকে খোঁজো।

(৩৪১) মহাপুরুষদের চলাফেরা, ঘাস কাটা এবং মারা-কাটা—সকল কর্মই সমান।

(৩৪২) সুখ-দুঃখ সব কিছুতেই নিরন্তর ভগবানের স্মৃতি জাগরুক যেন থাকে।

(৩৪৩) সকল সময়ে প্রসন্ন থাকতে হবে।

(৩৪৪) কখনো অভিমান করতে নেই। যদি করতেই হয় তবে ভোগের উপর করবে। দ্বেষও করবে ভোগের প্রতি, রাগ করবে রাগের উপর। ক্রোধের দ্বারা ক্রোধকে জ্বালিয়ে দাও।

(৩৪৫) সব সময় প্রসন্ন থাকতে হবে। চিত্তকে কখনো মলিন করবে না। চিত্তকে মলিন করার মানে নিজের গলায় ছুরি মারা।

(৩৪৬) ভগবানের স্মৃতি যেমন মুক্তিদায়ী তেমনই ভগবানের দয়ার স্মরণও মুক্তি দান করে। ভগবানের জপ-ধ্যানও মুক্তি দেয়।

(৩৪৭) রুষ্ট হওয়া আর ত্যাগ করার মধ্যে অনেক প্রভেদ। রুষ্ট হওয়া হল অবগুণ এবং ত্যাগ হল গুণ।

(৩৪৮) বৈরাগ্য হল গুণ, দ্বেষ অবগুণ।

(৩৪৯) ভগবানকে প্রাপ্ত-করা-রূপ ধন সংগ্রহ করুন।

(৩৫০) যদি কিছু কামনা করতে হয় তো ভগবানের কামনা করুন, আত্মার কল্যাণের কামনা করুন ও বলুন—হে নাথ, হে গোবিন্দ, হে হরি, দেখা দাও।

(৩৫১) দুটি বশীকরণের মন্ত্র আছে। এক ; কারো নিন্দা না করা, গুণগান করা। দুই ; সকলের মঙ্গল করা, **সর্বভূতেহিতে রতাঃ**, সকলের সেবা করা।

(৩৫২) সংসারের চিন্তা করছেন ? ভগবৎভাবের দ্বারা সংসারের চিন্তাকে পাল্টে দিন। ভগবৎবুদ্ধির দ্বারা সংসারকে চিন্তা করুন। হয় ভাবকে বদলে দিন, অথবা চিন্তনকে বদলে দিন।

(৩৫৩) পরমাত্মাকে পাওয়া কোনো শক্ত কাজ নয়, খুবই সহজ কাজ।

(৩৫৪) নারায়ণ নামকে বিভিন্নভাবে প্রয়োগ করা যায়। এগুলি সবই সংকট দূর করে।

(৩৫৫) পরমাত্মা হলেন সত্য বস্তু, অন্য সব অসত্য বস্তু। এজন্য সত্যস্বরূপ পরমাত্মাকেই প্রেম করা উচিত।

(৩৫৬) ভগবান থাকতে কেউ যদি অন্যকে সংকট দূর করবার জন্য বলে তবে তা মূর্খতাই।

(৩৫৭) ভগবানের প্রিয় হতে হবে। ভগবানের যে ভজনা করে সে ভগবানের প্রিয় হয়। যার লক্ষণ গীতার ১২ অধ্যায়ের ১৩ ও ১৪ শ্লোকের অনুরূপ, সে ভগবানের প্রিয়।

(৩৫৮) ভগবানের জপ-ধ্যান নিরন্তর করতে হবে। নিরন্তর জপ-ধ্যান করলে ভগবানের যা গুণ সেগুলি সবই ভজনাকারীর মধ্যে এসে যায়।

(৩৫৯) নামের প্রভাব হল পাপের স্তূপকে জ্বালিয়ে ভস্ম করে দেওয়া।

(৩৬০) মহাত্মা ভগবানকে নিজের সর্বস্ব অর্পণ করে দেন আর ভগবানও মহাত্মাকে তাঁর সর্বস্ব অর্পণ করে দেন।

(৩৬১) বরফে জল যেমন পরিপূর্ণ তেমনই সংসারে ভগবান পরিপূর্ণ।

(৩৬২) সেই লোককে আমার সবচেয়ে প্রিয় লাগে যে আমার সিদ্ধান্তগুলি মেনে নেয়। এই কথা আমি ভগবানের কাছে শিখেছি। গীতায় ভগবান বলেছেন যে, তাঁর সিদ্ধান্তকে মান্যকারী ব্যক্তি তাঁর খুবই প্রিয়।

(৩৬৩) যদি জন্ম-মৃত্যু রূপ একটি ব্যাধিই নিরাময় হয় তাহলে সব ব্যাধি তার সঙ্গে দূর হয়ে যাবে।

(৩৬৪) যে বস্তু বাস্তবে যেমন আছে বুদ্ধির দ্বারা সেরূপই বুঝতে হবে। বাস্তবে একমাত্র পরমাত্মাই আছেন অতএব এই সংসারে পরমাত্ম-বুদ্ধি হতে হবে।

(৩৬৫) আমরা স্বর্গাশ্রমে এজন্য যাই যে সেখানে পরমাণু শুদ্ধ, সেখানে

ঋষিরা তপস্যা করেছেন। এজন্য সেখানে ভজন-ধ্যান ভালো হয়। সেখানে আমাদের পরমাণুও শুদ্ধ থাকে।

(৩৬৬) যে স্থানে মহাপুরুষরা থাকেন সেই স্থান পবিত্র হয়ে যায়।

(৩৬৭) স্বর্গের দেবতা এবং ব্রহ্মাদি দেবতারাও এমন মহাপুরুষদের প্রত্যাশা করেন।

(৩৬৮) আমাদের এই ভাব পোষণ করতে হবে যে, সকল মানুষের উদ্ধার কেমন করে হবে। ভগবানের কৃপায় সব কিছু হতে পারে, তাঁর শরণাগত হলে সব কিছু হতে পারে।

(৩৬৯) যে মরবার সময় ভগবানের চিন্তা করতে করতে চলে যায় সে ভগবানকে লাভ করে।

(৩৭০) যদি কেউ অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে তাকে গীতা অথবা ভগবানের নাম শোনাবার চেষ্টা করা উচিত। যদি মৃত্যুর সময় ভগবানের চিন্তন করতে করতে তার প্রাণ চলে যায় তাহলে তার উদ্ধার হয়ে যাবে এবং আমাদের কর্তব্যও পালিত হবে। অসুস্থের শারীরিক সেবা এবং পরম সেবা অর্থাৎ তার উদ্ধারের উপায় করতে হবে। দুটি সেবাই করতে হবে।

(৩৭১) পরম সেবার কথা মনে রাখবেন। কাউকে ভগবানের দিকে আকৃষ্ট করা হল পরম সেবা।

(৩৭২) সংসারে তাঁদের নামই ধন্য যাঁরা নিজের নয়, অন্যের কল্যাণের ইচ্ছা করেন। আমাদেরও তাঁদের মতো হতে হবে।

(৩৭৩) মহাপুরুষদের পরিহিত বস্ত্র, তাঁদের ব্যবহৃত বস্তুসমূহ নিজেদের কাজে ব্যবহার করা খুব ভালো। কিন্তু তাঁদের পরিহিত জুতা আমাদের কখনোই পরা উচিত নয়। ভরত রামচন্দ্রের খড়ম নিয়ে এসেছিলেন। কিন্তু তা পায়ে পরে আনেননি, মাথায় করে এনেছিলেন।

(৩৭৪) ভালো মানুষদের যেখানে পা পড়েছে তাকে ডিঙ্গিয়ে যাওয়াও উচিত নয় এবং তার উপর পা রাখাও উচিত নয়। অক্রুর

ভগবানের চরণ-চিহ্ন খুঁজে খুঁজে প্রণাম করেছিলেন।

(৩৭৫) যিনি সকলের সঙ্গে নিজের কল্যাণ চান তিনিই মহাপুরুষ।

(৩৭৬) নারায়ণ-নারায়ণ বলে কীর্তন করার এইটিই অর্থ যে কেবল নারায়ণ-ই আছেন, তাঁর অতিরিক্ত আর কিছু নেই। পরমাত্মা একজনই, তাঁর অতিরিক্ত আর কিছু নেই।

(৩৭৭) নারায়ণের 'নারায়ণ-নারায়ণ'—এই ধুন খুবই প্রিয়। এজন্য সারা রাত এই রকম করতে থাকুন। ভক্তি থাকলে এই রকম করতে করতে ভগবানও প্রকট হতে পারেন।

(৩৭৮) যে নিজের ওপর ভগবানের দয়া মেনে নেয় তার প্রতি ভগবানের দয়া হতে পারে।

(৩৭৯) আমাদের উপর ভগবানের অনেক দয়া। কোথায় আমরা আর কোথায় ভগবান ! ভগবানের যেমন ইচ্ছা আমাদের নাচাবেন। আমরা নাচি আর ভগবানও আমাদের সঙ্গে নাচেন।

(৩৮০) ভগবানকে খুব ভক্তি করো। তাহলে কেবল আনন্দই থাকবে।

(৩৮১) লোকেরা বলে ভজন-ধ্যান তো করি কিন্তু আনন্দ হয় না। আমি ভাবি এরা কী বলে ? ভজন-ধ্যান কর অথচ আনন্দ হয় না। ভাত খাবে অথচ পেট ভরবে না, এ কেমন করে সম্ভব ?

(৩৮২) ভজন-ধ্যান করো, তাতে আনন্দে ভরে যাবে।

(৩৮৩) ভগবানের ভক্তির কথা খুব প্রচার করো।

(৩৮৪) আপনারা বলেন যে আপনারা ভগবানকে খুব ডাকেন কিন্তু ভগবান আসেন না। আপনারা মোহনের মতো গোপালকে ডাকুন, তারপর দেখুন গোপাল আসে কিনা।

(৩৮৫) আমি তো এবিষয়ে নিশ্চিত যে কেউ যদি ভগবানের উপর নির্ভর করে তাহলে ভগবান দেখা দেবেন। আপনি নিশ্চিত না হলে আমি কী করতে পারি ?

(৩৮৬) ভগবানের উপর নির্ভরতা এসে গেলে এবং ভগবানের চরণাশ্রিত হলে ভগবানকে আসতেই হবে।

(৩৮৭) মমতা, স্বার্থ, আসক্তি, অহংকার, কামনা—এগুলি হল পাপের মূল।

(৩৮৮) কামনা হল পাপের উৎপাদক।

(৩৮৯) কামনা, স্পৃহা, অহংকার, বৈষম্য, আসক্তিকে দূর করে দাও। তাহলে তোমার কাজও দিব্য হয়ে যাবে।

(৩৯০) পরমাত্মাকে পেয়ে যাবার পর ভজন স্বতই হতে থাকে, তখন আর তা করতে হয় না।

(৩৯১) প্রকৃত সুখ তো পরমাত্মাকে লাভ করায়। এই সুখ সব সময় বজায় থাকে। প্রকৃত সুখের পরিচয় তিনটি। এক, এটি নিত্য ; দুই, এই সুখ প্রাপ্ত হলে অন্য সুখের ক্ষুধা দূর হয়ে যায় ; তিন, শরীরে যত আঘাতই হোক ওই সুখ থেকে মানুষ বিচলিত হয় না। এমন নিত্য সুখকে ছেড়ে আমরা বিষয়ের প্রতি হরিণের মতো ছুটে বেড়াচ্ছি! প্রকৃত সুখ তো পরমাত্মাতে।

(৩৯২) একজন বললে যে স্বামীজী এসে গিয়েছেন। স্বামীজী আগে থেকেই এসেছেন ; তবে পরদার পিছনে ছিলেন। এখন প্রকট হয়েছেন। তেমনই ভগবানও আগে থেকেই আছেন। পরদার আড়ালে আছেন। শ্রদ্ধা-প্রেম থাকতে হবে। তাহলেই তাঁকে পাওয়া যাবে।

(৩৯৩) **প্রশ্ন**—জপ করা এবং স্মরণ করা কী এক, না আলাদা ?
উত্তর—স্মরণ মনের দ্বারা করা হয়। জপ মনের দ্বারাও হতে পারে, বাণী দ্বারাও হতে পারে এবং শ্বাসের দ্বারাও হতে পারে।

(৩৯৪) মহাপুরুষদের সঙ্গ করা, তাঁদের আজ্ঞা পালন করা, তাঁদের সেবা করা—এইগুলিই হল উপায়, তাঁদের উপদেশে কী ফল হবে ? সর্বত্র ভগবানকেই দেখতে পাবে।

(৩৯৫) অন্তঃকরণের সংশুদ্ধি হলে ইন্দ্রিয় এবং সব কিছুর সংশোধন হয়ে যায়। অন্তঃকরণের সংশুদ্ধির উপায় হল নিরন্তর ভগবানের স্মৃতি।

(৩৯৬) স্বার্থ এবং অহংকার ত্যাগ করে কাউকে মারলেও তার পাপ হয় না। স্বার্থ এবং অহংকার ত্যাগ করে কর্ম করলে সেই কর্ম ভগবান রাম এবং কৃষ্ণের কর্মের সমান হয়।

(৩৯৭) ধ্যানকে গভীরতম কর। ধ্যানে পূর্ণতা হলে ভগবান বাধ্য হয়ে মিলিত হবেন।

(৩৯৮) সর্বদা যত বেশি সম্ভব, ধ্যান করুন। ধ্যানের জন্য সৎসঙ্গ করুন, ধ্যানের জন্যই জপ, ধ্যানের জন্য খাওয়া, শোওয়া, বসা, সব কিছুই ধ্যানের জন্য করা উচিত। ধ্যানের অতিরিক্ত আর কিছু করতে হবে না। যাতে ধ্যানের বাধা সৃষ্টি হয় সেটি ত্যাগ করা উচিত।

(৩৯৯) ভগবানের নামজপ, বৈরাগ্য, ত্যাগ, সৎসঙ্গ, একান্তবাস, স্বাধ্যায় প্রভৃতি ভগবানকে ধ্যান করার সহায়ক।

(৪০০) **প্রশ্ন**—ধ্যান করার সময় জপ বন্ধ হয়ে যায় ?
উত্তর—জপ বন্ধ করবে না, থেমে যায় তো যাক।

(৪০১) ধ্যানের গুরুত্ব বেশি, কিন্তু সৎসঙ্গ, জপ, বৈরাগ্য, ত্যাগ, স্বাধ্যায় তার সহায়ক। এগুলি বন্ধ কোরো না। তবে অর্থ, নারী, মানসম্মান, প্রতিষ্ঠা, কুসঙ্গ তার বাধা। এগুলিকে ত্যাগ কর।

(৪০২) স্বাদের ইচ্ছাকে ত্যাগ করা উচিত।

(৪০৩) যে বস্তু ধ্যানের বাধা তাকে ত্যাগ করো।

(৪০৪) উচ্চ শ্রেণীর রমণ হল—মনের দ্বারা ভগবানকে দেখা, মনের দ্বারাই ভগবানকে সেবা করা, মনের দ্বারাই ভগবানকে পূজা করা, মনে মনে ভগবানের সঙ্গে কথা বলা, সব সময় মনে মনে ভগবানের সঙ্গে রমণ করা।

(৪০৫) ভগবানের জন্য মাছের মতো বিরহ-ব্যাকুলতা হওয়া দরকার। ভগবানের চিন্তা একটুও বন্ধ হলে ব্যাকুল হয়ে যেতে হবে।

(৪০৬) গীতার জ্ঞান, গোবিন্দের ধ্যান, গঙ্গা স্নান, গোরু দান, গায়ত্রীর গান—এই পাঁচটি জিনিস খুব উত্তম, সবগুলিই কল্যাণকারী।

(৪০৭) যে সময় চলে গেছে সে তো গেছেই, অবশিষ্ট সময় ভগবানে নিয়োগ কর। শরীর যাক, সংসার যাক, ভগবানকে এক মুহূর্তের জন্যও ভুলবে না। ভগবানকে এক মুহূর্তের জন্যও ভোলো হল নিজের গলায় ছুরি মারা।

(৪০৮) ভগবানের স্মৃতি ছাড়া বেঁচে থাকা ব্যর্থ। ভগবানের স্মৃতির ইচ্ছা ছাড়া আর কোনো কিছু ইচ্ছা করা উচিত নয়। এরই মধ্যে দ্রুততার সঙ্গে সময় অতিবাহিত করা উচিত।

(৪০৯) সব সময় ভগবানের কাছে ঘর বাঁধতে হবে। ঘর বাঁধা কী ? তাঁকে সব সময় মনে রাখা।

(৪১০) গীতা অনুসারে নিজের জীবন গঠন করতে হবে।

(৪১১) পরমাত্মা কেমন ? তিনি আনন্দঘন, আনন্দই আনন্দ। অখণ্ড আনন্দ। সেখানে দেশ, কাল কিছুই নেই।

(৪১২) মনে রাখবেন ভিতর-বাইরে সর্বত্রই ভগবান। যেমন সমুদ্রে বরফের কলস তেমনি ভগবানের মধ্যে এই সংসার।

(৪১৩) উপরে-নীচে, ভিতরে-বাইরে, রাত্রে-দিনে নিজের বৃত্তিকে ভগবদাকারে গঠন করতে হবে। চলতে-ফিরতে, খেতে-শুতে সব সময় ভগবানকে নিরাকার বা সাকার যে কোনো রূপে সঙ্গে রাখো। সেই ভগবানই সাকাররূপে আমাদের সঙ্গে আছেন— এটি মনে রেখে ভগবানের নামজপ, স্বরূপের স্মরণ করতে থাকো।

(৪১৪) অন্তরের শত্রু কাম-ক্রোধাদিকে বৈরাগ্য এবং বিবেকরূপী শস্ত্রের দ্বারা মেরে হৃদয়কে পরিষ্কার করে ফেলো।

(৪১৫) লোভ করতে হলে ভগবানের সঙ্গে মিলনের লোভ করতে হবে। এতেই বড় লাভ।

(৪১৬) **প্রশ্ন**—কেবল সৎসঙ্গ করতে থাকলেই কি ভগবানকে প্রাপ্ত করা যায় ?

উত্তর—গীতার ত্রয়োদশ অধ্যায়ের ২৪-২৫ শ্লোকে এই ভাব

আছে। কিন্তু সৎসঙ্গেতে শোনা কথা অনুসারে সাধনা করতে হবে। সকল কথার সার জপ-ধ্যান নিরন্তর করতে হবে।

(৪১৭) সেবামূলক যত কাজ আছে নিঃস্বার্থভাবে করলে সেগুলি সবই লাভদায়ক কিন্তু তা ভজন-ধ্যানের সমান নয়। কেননা পরবর্তী সময়ে ভরত মুনির মতো কাজেতে আসক্তি এসে যেতে পারে। ভরত মুনির প্রথমে আসক্তি ছিল না, দয়ার বশবর্তী হয়ে হরিণ পালন করেছিলেন। কিন্তু পরে তাঁর আসক্তি হয়ে গিয়েছিল।

(৪১৮) এক হল সেবা, অন্য আর এক হল পরম সেবা। শারীরিক ভোজনাদি করা হল সেবা। আর যাতে পরমার্থ সংশোধন হয় তা হল পরম সেবা। মৃত্যুর সময়ে যাতে মৃত্যু সংশোধিত হয় সেজন্য সেই সময়ে গীতা, রামায়ণ, নাম-সংকীর্তন শোনাতে হয়।

(৪১৯) ভগবানের কর্মের দিব্য-ভাব জানলে মানুষ তাঁকে পেয়ে যায়।

(৪২০) সৎসঙ্গ, ভজন, ধ্যান কখনো ত্যাগ করা উচিত নয়। মহাপুরুষদের সঙ্গ করা উচিত।

(৪২১) নারী, অর্থ, শারীরিক আরাম এবং আত্মগরিমা—এই চারটি থেকে সাবধান থাকতে হবে। এগুলি যখন বিরক্ত করবে তখনই আর্তস্বরে ভগবানের কাছে প্রার্থনা জানাবে, রোদন করবে। আমার জীবনে যখন কাম, ক্রোধ, লোভের আক্রমণ হত তখন ভগবানের কাছে কাঁদতাম। সেই মুহূর্তেই সব দূর হয়ে যেত।

(৪২২) সেবার কাজও ভজন-ধ্যানের চেয়ে শ্রেষ্ঠ হতে পারে কিন্তু আজ পর্যন্ত আমরা সেরূপ সেবা করার উপযুক্ত হতে পারিনি। এইজন্য সেবার কাজকে চতুর্থ স্থানে রেখেছি। ভগবানকে স্মরণে রেখে ফল আর আসক্তি ত্যাগ করে নিরভিমান হয়ে সেবা করলে তা ভজন-ধ্যানের চেয়েও শ্রেষ্ঠ হতে পারে।

(৪২৩) ভিতরে উদারতা থাকবে আর বাইরে থাকবে কৃপণতা।

(৪২৪) ভগবানকে ছেড়ে যে জিহ্বা অন্যের গুণগান করে তা কেন দগ্ধ

হয়ে যায় না ?

(৪২৫) যে মন ভগবানকে ছেড়ে দিয়ে অন্যের ধ্যান করে সেই মন কেন বিনাশপ্রাপ্ত হয় না ?

(৪২৬) সবচেয়ে বড় কথা হল চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে কখনো ভগবানকে ভুলে থাকা উচিত নয়। ভগবানকে স্মরণ করতে যদি ভুল হয় তাহলে খুব অনুশোচনা করবেন।

(৪২৭) শরীর-মন-ইন্দ্রিয়গুলিকে এক মিনিটের জন্যও কর্মহীন হয়ে থাকতে দেবেন না। মনের দ্বারা পরমাত্মার ধ্যান, জিহ্বার দ্বারা নামজপ, কানের দ্বারা সৎসঙ্গ, নাম-সংকীর্তন শ্রবণ ; হাত ও শরীরের দ্বারা সেবা করুন।

(৪২৮) মন্দিরে গিয়ে যে দর্শন করে তার কল্যাণ হয়। কিন্তু এখন কলিযুগ। বাড়িতে ছবি রেখে পূজা করলেও তাতে তাড়াতাড়ি কাজ হয়ে যায়। তার চেয়েও বড় হল মনে মনে পূজা করা। তার ফলে মন এদিক-ওদিক যেতে পারে না।

(৪২৯) শ্বাসক্রিয়ার দ্বারা নামজপে খুব লাভ হয়। কেননা শ্বাসক্রিয়া জীবনের শেষ সময় পর্যন্ত চলতে থাকে।

(৪৩০) কারো দোষ দেখলে তাকে ঘৃণা করা উচিত নয়। তবে দোষগুলিকে ঘৃণা করা উচিত—যাতে সেই দোষ আমাদের মধ্যে না আসে, সেগুলিকে দূর করার চেষ্টা করতে হবে।

(৪৩১) অন্তিম সময়ে কামনা, বাসনা, মমতা, অহংকার সব দূর করে দিন। আমার-আমার ভাব দূর হলে সব দূর হয়ে যাবে। সবই হল প্রভুর, ভুল করে নিজের বলে মনে করেছিলাম। হে প্রভু ! আমাকে ক্ষমা করুন। যদি আমার হত তাহলে আমার সঙ্গে যেত। সবই আপনার। এইভাব নিয়ে যে দেহত্যাগ করে, সে আর সংসারে ফিরে আসে না। অন্তিম সময়ে এক মুহূর্তের জন্যও যদি এটি দূর হয় তাহলে কল্যাণ হয়।

(৪৩২) প্রত্যেক কাজ করবার সময় নিজের স্বার্থ না দেখে অন্যের স্বার্থ

দেখা উচিত।

(৪৩৩) অন্যের দুঃখ কী করে দূর হয়, অমুক ব্যক্তির কী কষ্ট, তার কষ্টের নিবারণ কী করে হতে পারে সেদিকে সম্পূর্ণ দৃষ্টি দেওয়া উচিত।

(৪৩৪) দৈবী সম্পদ আসা কোনো বড় কথা নয়। আপনারা বড় বলে মনে করেন তাই তা কঠিন বলে মনে হয়। আমি আপনাদের মধ্যে সদ্‌গুণ-সদাচার দেখতে চাই। তাহলে এরকম হওয়া কী এমন শক্ত কাজ ? অন্যের কাছে এটি কঠিন হতে পারে কিন্তু আমি যখন আপনাদের মধ্যে ভালো দেখতে চাই তখন আপত্তি কিসের ? আমি আপনাদের প্রসন্ন করার জন্য বলছি না। আপনারা বিশ্বাস করেন না, তাই কষ্ট পাচ্ছেন। আপনারা শ্রেষ্ঠ মানুষদের আদর্শ মেনে নিয়ে তীব্রতার সঙ্গে সাধন পথে এগিয়ে যান। নিজেদের শক্তির কথা মনে রাখতে হবে। তা হল, আমাদের পিছনে ভগবানের তথা মহাপুরুষদের অপার শক্তি আছে। তাহলে উন্নতি হতে দেরি কিসের ? দুধের উথলানোর মতো আপনাদের সাময়িকভাবে সাধনায় তীব্রতা এসে আবার মিলিয়ে যায়। সকলের সঙ্গে প্রেমপূর্ণ ব্যবহার করে নিজের দোষগুলোকে কোমর বেঁধে দূর করতে চেষ্টা করা উচিত।

(৪৩৫) নিজের দ্বারা কোনো খারাপ কাজ হয়ে গেলে মনের মধ্যে এই বিস্ময় হওয়া চাই যে আমার দ্বারা এই দোষ কী করে ঘটল, আমার দ্বারা এরূপ মন্দ কাজ কী করে হতে পারে ! আমি আছি কোন জায়গায় ? বিস্ময় যত তীব্র হবে, দোষ ততই নিকটে আসতে পারবে না।

(৪৩৬) নিজেদের সারা জীবনের দিকে তাকালে দেখা যাবে যে এমন খুব কম সময়ই হয়েছে যখন আমরা পরহিতের কথা ভেবেছি। কিন্তু পরহিতের জন্য যাঁরা তাঁদের জীবন অতিবাহিত করেন, যাঁদের প্রত্যেকটি কাজ হয় পরহিতের জন্য তাঁদের কথা চিন্তা করুন ! তাঁর কত মহৎ !

(৪৩৭) মহাত্মারা প্রায়ই এমন কাজ করতে বলেন না যা আমাদের সাধ্যাতীত। কিন্তু কখনো যদি এমন কথা বলেনও, আর যাকে বলেন সে যদি শ্রদ্ধালু হয় তাহলে কাজ যত কঠিনই হোক শ্রদ্ধার শক্তিতে তা সহজসাধ্য হয়ে যায়।

(৪৩৮) বড়দের সেবা, জীবে দয়া এবং স্বার্থ ত্যাগের ওপর বিশেষ মনোযোগ দেওয়া দরকার।

(৪৩৯) প্রমাদ, আলস্য, ভোগ এবং পাপকর্ম সম্পূর্ণ ত্যাগ করে সদ্‌গুণ ও সদাচারের ওপর বিশেষ মনোযোগ দেওয়া দরকার।

(৪৪০) মনে রাখতে হবে যে ভগবান সব সময় সঙ্গে আছেন। মনকে বার বার জিজ্ঞেস করুন যে সে কী চায় ? উত্তর যদি হয় কিছুই নয়, তাহলে প্রত্যক্ষ শান্তি পাওয়া যায়।

(৪৪১) কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, ঈর্ষা এবং অন্য দুর্গুণগুলিকে একেবারেই ত্যাগ করে দেওয়া উচিত।

(৪৪২) এক মুহূর্তের জন্যও ব্যর্থ চিন্তায় সময় ব্যয় না করে ভগবানের চিন্তায়, ভজন-ধ্যানে সময় অতিবাহিত করা উচিত।

(৪৪৩) নিন্দা-অপমানকে অমৃততুল্য এবং মানসম্মানকে বিষ্ঠার মতো গণ্য করা উচিত। এটি খুবই কাজের কথা।

(৪৪৪) আস্বাদ, শখ, আয়াস-আরাম ত্যাগ করে প্রকৃতির সঙ্গে আমাদের তেমনই সম্পর্ক রাখতে হবে যেমন শিশু মায়ের কোলে থাকে।

(৪৪৫) সংসারের প্রতি আসক্তি বাস্তবে মৃত্যুতুল্য। পতঙ্গের মতো দশা তাদেরও (সংসারাসক্ত মানুষের) হয়ে থাকে। পতঙ্গদের বুদ্ধি নেই। বুদ্ধিমান হয়েও যদি আমরা তাদের মতো আচরণ করি, তাহলে তো আমরা পতঙ্গেরও অধম।

(৪৪৬) মানুষেরা যেমন নিজেদের পরিবারবর্গের পেট ভরাবার জন্য চিন্তিত থাকে তেমনই সকল জীবের কল্যাণের জন্যও যেন আমরা চিন্তিত থাকি। ঈশ্বরপ্রাপ্তির চেয়েও সকল জীবের

কল্যাণসাধনে আমরা যেন অধিক আনন্দিত হই।

(৪৪৭) যা কিছু কাজই করা হোক না কেন তা খুব উৎসাহের সঙ্গে করতে হবে।

(৪৪৮) আপনাদের এই ধারণা করে নিতে হবে যে নিজেদের কল্যাণ যদি নাও হয় অপরের কল্যাণ হলেই জীবন সার্থক।

(৪৪৯) আপনারা যদি অপরের উদ্ধারের জন্য যত্নবান হন তাহলে ভগবান স্বয়ং আপনাদের শক্তি দেবেন, আপনাদের যোগ্য করে তুলবেন।

(৪৫০) জনগণের মধ্যে গীতার প্রচার করতে হবে।

(৪৫১) ভগবানের ভক্তির প্রচার করা, লোকেদের ভক্তিমার্গে প্রভাবিত করা—এর চেয়ে বড় কাজ আর নেই।

(৪৫২) ভগবানের ভক্ত নিষ্কামভাবে কাজ করে। আমাদেরও নিষ্কামভাবে কাজ করতে হবে।

(৪৫৩) সর্বশ্রেষ্ঠ কাজ কী সেই দিকে আপনারা দৃষ্টি দিন। মহাত্মারা যে কাজ করেন তাই সর্বশ্রেষ্ঠ।

যদ্ যদাচরতি শ্রেষ্ঠস্তত্তদেবেতরো জনঃ।
স যৎপ্রমাণং কুরুতে লোকস্তদনুবর্ততে॥

(গীতা ৩।২১)

শ্রেষ্ঠ পুরুষেরা যা যা আচরণ করেন অন্য লোকেরাও তেমনই আচরণ করে। তাঁরা যা কিছু সিদ্ধ করেন সকল মনুষ্যসমুদয় সেই অনুসারে আচরণ করে।

(৪৫৪) মহাত্মা পুরুষদের লক্ষ্য থাকে যে কী করে সকলের কল্যাণ হবে।

(৪৫৫) যে সাংসারিক বস্তু চিন্তা করে সে ভগবানের কাছ থেকে দূরে থাকে। সেই সংসারের চিন্তা মনে পড়ে গেলে অনুশোচনা কর।

(৪৫৬) সেই মানুষই পরম সেবা (সর্বোচ্চ সেবা) করতে পারে যে লোকেদের কষ্টের সময় সাহায্য করে। যদি কারো ব্যাধি ও কষ্টের সময় সহায়তা না করে কেবল উপদেশ দেওয়া হয় তাহলে তার

উপদেশ কী কাজে লাগবে ?

(৪৫৭) সেবা করার সময় যদি ভজন কম হয়, কিন্তু ভজন-ধ্যান করবার দিকে তার মন থাকে তবে সেই সেবা ভজনের থেকে কম নয়।

(৪৫৮) যারা মনে করে যে তাদের উপর ঈশ্বরের দয়া আছে তাদেব কখনো নিরাশ হওয়া উচিত নয়। অর্থাৎ ভগবানের প্রতি শ্রদ্ধা-প্রীতির জন্য তাদের বিশেষভাবে ভজন-ধ্যানের প্রয়াস করতে হবে।

(৪৫৯) সকলের প্রতি প্রভুর কৃপা পরিপূর্ণ। যে মনে করে যে তার প্রতি বিশেষ কৃপা আছে তার খুব লাভ হয়। যে নিজের প্রতি যতটা কৃপা আছে মনে করে তার ততটা কৃপাই প্রতীত হয়, বিশেষ কৃপা মনে করলে বিশেষ কৃপার অনুভূতি হয়।

(৪৬০) মানুষ যেমন ভূতের কল্পনা করে সেই রকমভাবে ভগবানের ভাবনাও করা চাই। ভূতকে তো ভ্রমবশত মানা হয়। ভগবান অবশ্যই আবির্ভূত হন।

(৪৬১) আমার বিশ্বাস এই যে আপনারা যদি মেনে নেন তাহলে ভগবান অবশ্যই আবির্ভূত হবেন। আপনারা নিশ্চিত করে নিন যে ভগবান আজ রাত্রিতে আসবেন তাহলে ভগবানকে আজ রাত্রিতেই আপনাদের সঙ্গে মিলিত হতে হবে।

(৪৬২) মরণাপন্ন মানুষকে পরমাত্মার দিকে আকৃষ্ট করার সমকক্ষ সাধন পৃথিবীতে আর নেই। মরণাপন্ন মানুষকে ভগবৎ নাম যে শোনায় তার সময়ের মূল্য মহাপুরুষদের সময়ের সমান। এই কাজে ভগবান খুবই প্রসন্ন হন।

(৪৬৩) মহাপুরুষেরা সৎসঙ্গের কথা বলেন। গীতা-প্রচার সব কিছুর উপরে গণ্য করে ভগবান বলেছেন :

ন চ তস্মাৎ মনুষ্যেষু কশ্চিন্মে প্রিয়কৃত্তমঃ।
ভবিতা ন চ মে তস্মাদন্যঃ প্রিয়তরো ভুবি॥ (গীতা ১৮।৬৯)

তার (গীতা-প্রচার) অপেক্ষা আমার প্রিয় বড় কাজ কোনো

মানুষ করতে পারে না। তার চেয়ে আমার অধিক প্রিয় ভবিষ্যতে কেউ হবে না।

(৪৬৪) মহাত্মাদের আপন অন্তরে অন্যদের চেয়ে কোনো বিশেষ বৈশিষ্ট্য দৃষ্ট হয় না।

(৪৬৫) যতক্ষণ পর্যন্ত নিজের মধ্যে বৈশিষ্ট্যের প্রতীতি হয় ততক্ষণ পর্যন্ত সাধন-পথে অগ্রগতিতে বাধা থাকবে।

(৪৬৬) যতক্ষণ পর্যন্ত নিজের মধ্যে বৈশিষ্ট্য প্রতীত হয় ততক্ষণ সে ভগবানের ভক্ত নয়।

(৪৬৭) মহাত্মাদের বৈশিষ্ট্য এইটিই যে তাঁদের মধ্যে বৈশিষ্ট্যের ধারণা নেই।

(৪৬৮) ভগবান যেখানেই যান তাঁর প্রত্যক্ষ প্রভাব উপলব্ধ হয়। যেমন জরাসন্ধের কাছে গেলে সে ভগবানের প্রভাব বুঝতে পেরেছিল।

(৪৬৯) যখন মহাপুরুষেরা কোনো কথা বলেন না তখন সেখানে চুপচাপ বসে থাকতে হবে। এই কথা ভীষ্মদেব বলেছিলেন। এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ কথা।

(৪৭০) মহাপুরুষগণের সভায় গেলে সেখানে প্রত্যক্ষ ফল হয়। বিষয়ী পুরুষদের সংসারে পড়ে থাকলে কেবলই অন্ধকার।

(৪৭১) যুধিষ্ঠিরের সুআচরণের প্রভাব দুর্যোধনের উপরেও পড়েছিল।

(৪৭২) শ্রেষ্ঠ পুরুষ ও মহাপুরুষদের বৈশিষ্ট্য হল যে তাঁরা শত্রুর সঙ্গেও ভালো ব্যবহার করেন।

(৪৭৩) অর্জুনের মনোভাব খুবই সুন্দর ছিল। তাঁর এরূপ মনোভাবের কারণেই গীতার উদ্‌গম হয়েছিল। গীতায় লক্ষ লক্ষ মানুষ উদ্ধার প্রাপ্ত হয়েছেন, এখনও হচ্ছেন।

(৪৭৪) মহাপুরুষেরা ঘোষণা করেছেন যে, যাঁরা ভগবানের আশ্রয় নেন তাঁদের সাধনায় কখনো ন্যূণতা হয় না। তাঁদের সাধনায় নিত্য নতুন শক্তি আসবে। ভগবান বলেছেন—যারা আমার আশ্রয় নেয় তাদের কেউ কখনো বাধা দিতে পারে না।

(৪৭৫) যাদের হৃদয়ে ভগবানের প্রতি ভক্তি প্রতিষ্ঠিত হয় তাদের কাছে কাম, ক্রোধ প্রভৃতি মায়ার সেনা আসতে পারে না।

(৪৭৬) ভগবানের দাসেরও দাসের শরণ নিলে উদ্ধার হয়ে যায়। বড় অধিকারীর দশ টাকা মাইনের চাপরাসীরও অনেক ক্ষমতা।

(৪৭৭) ভগবান মানুষকে কাছে টেনে নেবার জন্য সর্বদাই উন্মুখ। আর কলিযুগে তো ভগবানের খুব প্রয়োজন। এইরকম পরিস্থিতিতে উদ্ধার না হলে আর কবে হবে :

জো ন তরৈ ভব সাগর নর সমাজ অস পাই।
সো কৃত নিন্দক মন্দগতি আত্মাহন গতি জাই॥

(৪৭৮) একটি খুব রহস্য ও তত্ত্বের কথা শোনানো হচ্ছে। যে মানুষ উত্তম সে কখনো নিজেকে উত্তম বলে ঘোষণা করে না। যেমন, ধনুর্ভঙ্গের সময় পরশুরাম উপস্থিত হলে ভগবান কত নম্রতা সহকারে বলেছিলেন :

নাথ সম্ভুধনু ভঞ্জনিহারা। দোহহি কেউ এক দাস তুম্‌হারা।
বিপ্রবংস কৈ অসি প্রভুতাঈ। অভয় হোই জো তুম্‌হহি ডেরাঈ॥

পরশুরাম ভগবানকে চিনতে পারেন। তাঁর মনোভাব বদলে যায়।

(৪৭৯) দুটি কথা বলে দিই। এগুলোকে কার্যান্বিত করলে পরমাত্মাকে পাওয়া যায় :

(ক) ঈশ্বরকে সব সময় স্মরণে রাখা।

(খ) সকলের কল্যাণে রত থাকা।

(৪৮০) সৎসঙ্গ কী ? ভগবানের ভাবের প্রচার করেন, এমন মানুষদের সঙ্গ করাই হল সৎসঙ্গ।

(৪৮১) গীতা-ই আমার ইষ্ট। গীতার বিরোধী যে কোনো কথাই আসুক, তা আমার অনুকূল নয়।

(৪৮২) গীতা ভগবানের স্বরূপ, ভগবানের হৃদয়।

(৪৮৩) ভগবানের শরণ নিলে মানুষ নির্ভিক হয়ে যায়, তার মধ্যে

গাম্ভীর্য, বীর্য, ধৈর্য এসে যায়। সে যমরাজকেও ভয় করে না। মার্কণ্ডেয় হল এর দৃষ্টান্ত।

(৪৮৪) ভগবানের যতই নিকটস্থ হবেন ততই নির্ভয়তা এসে যাবে।

(৪৮৫) যে নিজের নাম ও রূপের প্রচার চায় সে নিম্ন শ্রেণীর মানুষ। নিজের নাম যে যত বেশি প্রচার করে সে ততই অধম।

(৪৮৬) ভালো এবং পবিত্র কাজ করা উচিত আর নিষ্কামভাবে করা উচিত। নিষ্কামভাবে করলে তবেই আত্মার কল্যাণ হতে পারে।

(৪৮৭) মানুষকে তো ভালো কাজ করতেই হবে। তবে পরমাত্মার প্রীতির জন্য, পরমাত্মাকে অর্পণ এবং পরমাত্মার আদেশানুসারে তা করতে হবে।

(৪৮৮) মানুষের শরীর পাওয়া গিয়েছে আত্মার কল্যাণের জন্য, ভোগ করবার জন্য নয়। যদি মানুষের শরীর পেয়ে ভোগেই রত থাকা যায় তাহলে তার ক্ষতিই হবে।

(৪৮৯) নিজের মধ্যে রাত্রি-দিন একটিই লালসা, একটিই প্রত্যাশা থাকা উচিত—তা হল ভগবানকে যেন পাওয়া যায়, তাঁর যেন দর্শন হয় ; টাকাপয়সা, স্ত্রী, পুত্র কিছুরই লালসা যেন না থাকে।

(৪৯০) সব সময় ভগবানের নাম উচ্চারণ করতে থাকা উচিত। মুখের কথায় হোক, মনে মনে হোক অথবা ভগবানের নামের জপ করা হোক—মৃত্যু পর্যন্ত সেটি চালিয়ে যেতে হবে।

(৪৯১) অন্যায়ের পয়সা কোনো মানুষেরই নেওয়া উচিত নয়। ন্যায্য অর্থই নেওয়া উচিত। অন্যায়ভাবে অর্থ নেওয়া অপেক্ষা ভিক্ষা করা ভালো।

(৪৯২) কখনোই জুয়া খেলা উচিত নয়।

(৪৯৩) সুদে অর্থ ধার নিয়ে সেই অর্থ আবার সুদে খাটানো উচিত নয়।

(৪৯৪) ব্যবসায়ের জন্যও টাকা ধার করবার চেষ্টা কম করা উচিত।

(৪৯৫) মিথ্যা, কপটতা একদম বন্ধ করে দেওয়া উচিত। চাকরিতেও মিথ্যা, কপটতা করা উচিত নয়। সততার আচরণ করা চাই।

সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ করা সত্ত্বেও কিছু বিচ্যুতি হতে পারে।

(৪৯৬) বাণিজ্য এবং লাভ নির্ণয় করার পর এক পয়সাও বেশি নেওয়া উচিত নয়।

(৪৯৭) ভগবানকে পাওয়ার সুখের কাছে সমগ্র সংসারের সুখ জলবিন্দুর মতোও নয়।

(৪৯৮) সমগ্র পৃথিবীর সুখ ভগবৎপ্রাপ্তির সুখের এক বিন্দুও নয়। ভগবান নিজে থেকেই মিলনের জন্য প্রস্তুত। আমরা যদি তাঁকে চাই তাহলে তিনিও আমাদের চাইবেন।

(৪৯৯) আমরা অর্থ চাই। যার এত খোশামদ আমরা করি সেই অর্থ আমাদের চায় না। তাই ভগবানের জন্য আমাদের তৎপর হতে হবে।

(৫০০) অর্থের চেষ্টা করলে তা পাওয়া যেতেও পারে, নাও পাওয়া যেতে পারে। তবে ভগবানকে (চেষ্টা করলে) পাওয়া যাবে। ভগবানকে পাওয়া ভাগ্য-নির্ভর নয়। অর্থ সর্বত্র নেই, তা তো জড়। ভগবান সর্বত্র বিরাজমান।

(৫০১) পরমাত্মাকে ছাড়া সংসারের কোনো বস্তুর চিন্তা যেন না করা হয়।

(৫০২) যে মোটর চালায় তার সম্পূর্ণ মনোযোগ রাস্তার দিকে থাকে। আমাদের মনোযোগও তেমনই যেন ভগবানের দিকে থাকে।

(৫০৩) নৃত্যকারীর মন প্রধানত তার পায়ের দিকে থাকে। আমাদের মনও যেন তেমনই প্রধানত পরমাত্মার দিকে থাকে।

(৫০৪) ত্রিলোকের দান মুহূর্তের জন্য ভগবানের ধ্যানের সমান নয়।

(৫০৫) ভগবানে ভক্তি ঔষধিস্বরূপ। বড়দের প্রণাম হল তার সেবন করা। বলিবৈশ্বদেবের[১] দ্বারা সমগ্র বিশ্ব তৃপ্ত হয়ে যায়।

(৫০৬) টাকাপয়সা মানুষের পতন ঘটায়। তাকেই যদি সৎকার্যে ব্যয়

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

করা হয় তাহলে তা কল্যাণ করে।

(৫০৭) আপনার কাছে যতটুকু শক্তি আছে তা যদি সাধনায় লাগান তাহলে তা কল্যাণ করবে ; তাকে যদি ভুল কাজে লাগান তাহলে তা নরকে নিয়ে যাবে।

(৫০৮) একাগ্রতার সঙ্গে ভজন করলে খুব তাড়াতাড়ি ভগবানকে পাওয়া যায়।

(৫০৯) এক মিনিটের জন্যও যদি ভগবানের ভজন-ধ্যান বন্ধ হয় তবে তাতে খুবই ক্ষতি হয়।

(৫১০) আমাদের এটি নিশ্চিত করে নিতে হবে যে ভজন-ধ্যান করতে করতেই আমরা কাজ করব।

(৫১১) সাধনাকে ভগবৎপ্রাপ্তি অপেক্ষা বড় বলে মনে করবেন। সাধনা খুব তীব্রতার সঙ্গে করতে হবে। শিথিলতার সময় নেই।

(৫১২) নামজপে সকলের কল্যাণ হয়।

(৫১৩) নামজপে হিংসা হয় না।

(৫১৪) নাম নামী থেকে ভিন্ন নয়। এইজন্য ভগবান নামযজ্ঞকে নিজের স্বরূপ বলেছেন।

(৫১৫) যে নিজেকে সমর্পণ করে দেয়—ভগবান, মহাত্মা তার অধীন হয়ে যান।

(৫১৬) ভগবানের থেকেও, তাঁর নামের থেকেও সৎসঙ্গ বড়।

(৫১৭) মহাপুরুষদের স্পর্শ করা হাওয়ার স্পর্শে নরকের সকল জীব মুক্ত হয়েছিল।

(৫১৮) আপনারা যদি খুব তাড়াতাড়ি ভগবানের সঙ্গে মিলিত হতে চান তাহলে দুঃখী মানুষদের দুঃখ দূর করুন।

(৫১৯) আত্মম্ভরিতা এমন জিনিস যে তা অনেক বড় বড় মানুষদেরও অগ্রগতি আটকে দেয়।

(৫২০) এখন থেকে প্রতি মুহূর্তে পরমাত্মাকে স্মরণে রাখা উচিত। তাহলে অন্তিম সময়ে ভগবান স্মরণে আসবেন। সাধনা কেন হয়

না তার খোঁজ করতে হবে। সাংসারিক সুখকে অগ্রাহ্য না করলে ওই সুখ পাওয়া যায় না।

(৫২১) যে প্রকৃত বুদ্ধিমান সে প্রথমে পরমাত্মাকে লাভ করবে, তারপর সময় থাকলে অন্য কাজ করবে। যে কাজের জন্য এসেছ সেই কাজটি প্রথমে করে নাও। নইলে বড় কাজটা থেকে যাবে। বেড়াতে এসেছ, নাকি কাজ করতে ?

(৫২২) আসল কাজ ছেড়ে দিয়ে বাজে কাজে লেগে পড়েছ। মহাপুরুষেরা তো আমাকে এই কথাই বলেছেন যে, অদ্যাবধি যে কাজ করা হয়নি সেই কাজটা করে নাও। কারো তোয়াক্কা না করে প্রথমেই এই কাজটা করে নিন। প্রহ্লাদ কারো কথা শোনেননি। ভরত প্রথমে ভগবানকে দর্শন করেছিলেন। আমাদেরও প্রথমে এই কাজটা করতে হবে। প্রভুর আবাস তো খুবই কাছে। সেখানে এক মিনিটেই পৌঁছানো যায়, দেরি হয় না।

(৫২৩) সব চেয়ে বড় হল পরমাত্মাকে পাওয়া। সব কিছু যদি চলে যায় তবু পরমাত্মাকে পেতে হবে।

(৫২৪) পরমাত্মাকে স্মরণ করাই হল সর্বোত্তম। এটিকে পূর্ণ করে জপ, ধ্যান এবং সৎসঙ্গ। ঈশ্বরকে স্মরণে রাখলে খুব অল্প সময়ে পরমাত্মার প্রাপ্তি ঘটে। যদি কিছুদিনের মধ্যেই মৃত্যু হয়ে যায় তাহলেও সেই চিন্তার ফলে অন্তিমকালে কল্যাণ হবে, এটি নিশ্চিত বলে জানবেন।

(৫২৫) ভগবানের চিন্তনই আমাদের প্রাণের আধার। চিন্তনকে জীবনের চেয়েও বেশি শ্রদ্ধা করা উচিত। অর্থ, মানসম্মান, শ্রেষ্ঠত্ব, প্রতিষ্ঠা, সাংসারিক আরাম—এগুলোই হল বিশেষ বাধা। শরীরের আরামই হল ঘাতক। প্রয়োজনীয় কাজ ভুলে গেলে আপনাদের অনুশোচনা হয়, চিন্তনকে ভুলে যাওয়া তার চেয়েও বেশি অন্যায় বলে মনে করতে হবে।

(৫২৬) যতক্ষণ দেহে প্রাণ আছে ততক্ষণ কোমর বেঁধে পরমাত্মার

প্রাপ্তির কাজ সম্পূর্ণ করে নিতে হবে।

(৫২৭) সময় খুব মহার্ঘ, প্রতি মুহূর্তে তার অবসান হচ্ছে। যা কিছু করার তা তাড়াতাড়ি করে ফেলতে হবে।

(৫২৮) ভগবান খুবই দয়ালু। যত বড় পাপীই হোক না কেন এক মুহূর্তে তার প্রতি প্রসন্ন হয়ে তাকে দেখা দেন।

(৫২৯) ভগবান খুবই কোমল। সরল কথা শোনামাত্র তিনি সুগ্রীব-ভ্রাতা বালির মাথার হাত দিয়েছিলেন। কতই না দয়া !

(৫৩০) মনুষ্য-জন্মের ফল সকলকে অবশ্যই পেতে হবে। এতে শিথিলতা হওয়া উচিত নয়। এই কথা নিজের মনে দৃঢ়বদ্ধ হলে, তার জন্য তীব্রতার সঙ্গে সাধনা করতে হবে। নামজপ, স্বরূপের ধ্যান, সৎগ্রন্থের অধ্যয়ন, সংযম, সৎসঙ্গ, সেবা—এইগুলো হল সাধন।

(৫৩১) খুব মূল্যবান কথা—ভগবান খুব সহজ রাস্তা দেখিয়ে দিয়েছেন। তুমি যদি সব সময় আমাকে স্মরণ কর তাহলে আমি সব কাজ নিজে করে দেব (গীতা ১২।৭)। **'নচিরাৎ'** অর্থাৎ 'দেরি নয়' —শব্দে এই কথাটাই বলেছেন।

(৫৩২) ভগবান বলেছেন যে তাঁর মায়া থেকে পার পাওয়া খুবই কঠিন। কিন্তু যে তাঁকে ভজনা করে সে পার পেয়ে যায়—

দৈবী হ্যেষা গুণময়ী মম মায়া দুরত্যয়া।
মামেব যে প্রপদ্যন্তে মায়ামেতাং তরন্তি তে॥ (গীতা ৭।১৪)

(৫৩৩) আমরা খুব তাড়াতাড়ি উদ্ধার লাভ করতে পারি, কেবল একটা কথা মেনে নিন ; ভগবানকে ছাড়বেন না।

(৫৩৪) নামজপ হল শৃঙ্খল আর স্বরূপের ধ্যান তরণী।

(৫৩৫) যদি বলেন যে কাম-ক্রোধাদি হল বড় বড় শত্রু, এগুলো থেকে কী করে পার পাওয়া যাবে, অথবা যদি বলেন যে একটা বড় জঙ্গল তাতে বাঘ-সিংহ আছে, তাদের কাছ থেকে কী করে উদ্ধার পাব ? যার কাছে অনেক সৈন্য সে পার পেতে পারে।

ভগবান বড় আশ্বাস দিয়েছেন, তাঁর কথা শুনলে এই সব তুচ্ছ কাম-ক্রোধ পালিয়ে যায়।

(৫৩৬) ভগবান আমাদের আশ্বস্ত করে বলেছেন—'আমি তোমাদের সর্বপ্রকারে রক্ষা করতে প্রস্তুত। তোমরা একদম ভয় পেও না। আমি অতি শীঘ্রই উদ্ধার করব। শুধুমাত্র আমার দয়ার প্রতি লক্ষ্য রাখ।'

(৫৩৭) এখানে নিষ্কাম সকামের কোনো শর্ত নেই। শর্ত কেবল একটিই যে, তাঁকে যেন সব সময় স্মরণে রাখা হয়। একেবারে কিছুই করার দরকার নেই।

(৫৩৮) ভগবানের চোখের অথবা যে কোনো অঙ্গের ধ্যান করতে থাকুন। ভগবান বলেন যে, যে তাঁকে ছাড়ে না, তাকে তিনিও ছাড়েন না। ধর্ম এবং মহাত্মাদের এটিই হল শপথ।

(৫৩৯) আমাদের চিন্তাশূন্য থাকতে হবে। প্রভু বলেছেন—আমার ওপর নির্ভর কর, আমার শক্তির ভরসায় নিশ্চিন্ত হয়ে যাও, আমি তোমাদের সব কাজ করে দেব। তিনি বলেছেন—

সুনু সুগ্রীব মারিহঁউ বালিহি একহিঁ বান।
ব্রহ্ম রুদ্র সরনাগত গএঁ ন উবরিহিঁ প্রান॥

(৫৪০) এইভাবে ভগবান সকলকে ভরসা দিয়ে থাকেন। আপনজন যদি বিপদে পড়ে তাহলে শত গুণ আদর অর্থাৎ স্নেহ করেন। এইসব কথা চিন্তা করে ভগবানের উপর নির্ভরশীল হয়ে যান। এইরকম হওয়ার শক্তিও ভগবান প্রদান করেন। তখন আর মনোনিবেশ করার জন্য চেষ্টা করতে হয় না, সবকিছুই নিজে থেকেই তাড়াতাড়ি হয়ে যায়।

(৫৪১) এখন তো ঈশ্বরকে নিরন্তর চিন্তা করবার জন্য প্রস্তুত হয়ে যান।

(৫৪২) ভগবান এখানে প্রত্যক্ষ। তিনি আমার উপর প্রেম, আনন্দ এবং শান্তির অঝোর বর্ষণ করছেন, একথা মানার সঙ্গে সঙ্গেই তা প্রতীত হবে।

(৫৪৩) ভগবানের প্রেমের জন্য যদি আপ্রাণ প্রয়াস করা হয় তাহলে কাজ অবিলম্বে সিদ্ধ হবে।

(৫৪৪) স্বার্থ ত্যাগ করে যদি আচরণ করা হয় তাহলে তাড়াতাড়ি কাজ (উদ্ধার) হয়ে যাবে।

(৫৪৫) শরীরের কাছ থেকে বেশি করে কাজ নেবে। সেবক হয়ে কাজ করবে। মালিক মনে করে অপর কেউ অহংকার করলেও, নিজে অহংকারী হবে না।

(৫৪৬) মহাত্মারা যদি স্মরণ করেন, তাঁদের মনে যদি সংকল্প হয়, যাকে তাঁরা স্মরণ করেন অথবা যার জন্য সংকল্প করেন সে পবিত্র হয়ে যায়। আমাদের স্মৃতি যদি মহাত্মাদের কাছে দৃঢ় থাকে তাহলে আর কী চাই !

(৫৪৭) মহাত্মাদের সঙ্গে কথাবার্তায় লাভ আছে। আমরা যদি আমাদের দুঃখ মহাত্মাদের জানাই তো তাতেও লাভ।

(৫৪৮) সাংসারিক পরোপকারের চেয়েও ভালো হল ভজন, ভজনের চেয়েও ভালো কথা হল গীতা প্রভৃতি গ্রন্থ আলোচনা, তার চেয়েও ভালো ধ্যান, ধ্যানের চেয়ে ভালো সৎসঙ্গ করা। সৎসঙ্গের চেয়েও উত্তম হল অন্যদের সৎসঙ্গে আকর্ষণ করা।

(৫৪৯) কোনো লোক যদি তোমার সংস্পর্শে এসে যায় তাহলে তাকে পরমাত্মার ভজনে লাগিয়ে দাও। তা যদি সম্ভব না হয় তাহলে সৎসঙ্গে নিয়ে যাও। তাও যদি সম্ভব না হয় তবে গীতার চর্চা কর। এটাও যদি না হয় তাহলে ভজন কর, ভজন করতে করতে যদি সেবার কাজ হয় তো আরো ভালো। জীবিকায় যেন বাধা না আসে, তারপরে এই কাজ করবে।

(৫৫০) অন্তত এক প্রহর (তিন ঘন্টা) সময় একান্তে ধ্যান করবার জন্য রাখা উচিত। সৎসঙ্গের জন্য ধ্যান ছাড়তে পারেন, অন্য কাজের জন্য তা করবেন না। ধ্যানে মন না বসলে জপ করুন। জপে যেন ছেদ না পড়ে অর্থাৎ যেন নিরন্তর জপ হয়। মনের স্ফূরণ দূর

করার জন্য জপের চেয়ে ভালো উপায় আর নেই। যদি আলস্য এসে যায় তাহলে একাগ্রচিত্তে শাস্ত্রের আলোচনা করুন। কিছুক্ষণ পরে আলস্য দূর হলে আবার জপ-ধ্যান করুন।

(৫৫১) 'র' শুনলেই মারীচের ভগবান (রাম) স্মরণে এসে যেতেন। আমাদেরও সেরূপ দশা হওয়া উচিত।

(৫৫২) আপনাদের সব সময় ভগবৎভাবনায় মগ্ন থাকতে হবে। এই ভাবই কল্যাণ করে। প্রেমভাব, নিষ্কামভাব, জ্ঞানভাব—যে কোনো ভাবই হোক তাতে তৎক্ষণাৎ কল্যাণ হয়ে যাবে।

(৫৫৩) সংসারের যে ভাব থাকে তাকে সরিয়ে দিয়ে সর্বত্র ভগবৎবুদ্ধি করুন। আপনাদের সাংসারিক ভাবনা রয়েছে, মহাত্মাদের চিন্তায় আছে **'বাসুদেবঃ সর্বমিতি'**। তাঁরা সর্বত্র বাসুদেবকেই দেখেন। তাঁদের দেখাই ঠিক।

(৫৫৪) আমাদের এটি বুঝে নিতে হবে যে এইটিই হল আমাদের অন্তিম জীবন, সেইজন্যই এইরকম ব্যবস্থা। আপনাদের ধারণা ঠিক নয়। আপনাদের ভাবনার কোনো মূল্য নেই। মহাত্মাদের আর ভগবানের ভাবনাই সঠিক। সেটি মেনে নিলে আপনাদের যথেষ্ট আনন্দ হবে। যখন প্রত্যক্ষ অনুভব হবে তখন তার কোনো সীমা থাকবে না।

(৫৫৫) যা কিছু হচ্ছে সবই ভগবানের লীলা। ভগবান গুপ্ত থেকে আমাদের সঙ্গে লীলা করছেন, তাঁর সঙ্গে যুক্ত হয়ে লীলা করুন।

(৫৫৬) নিষ্কামভাবে কাজ হতে থাকলে খুবই আনন্দ হবে। নিষ্কামভাবে করলে আপনাদের সমস্ত কাজ ভগবানের মতো কেবল লীলা হয়ে যাবে।

(৫৫৭) শাস্ত্রজ্ঞ ব্রহ্মনিষ্ঠ ব্যক্তিই উপদেশ দানের অধিকারী। তাঁরা তীর্থকে তীর্থত্ব প্রদান করেন। যাঁদের আনন্দানুভূতির শেষ নেই এরূপ তত্ত্বজ্ঞ মহাপুরুষগণই উপদেশ দানের অধিকারী। আমি বিনীতভাবে জানানো আমার কর্তব্য বলে মনে করি।

(৫৫৮) ভক্তগণের পারস্পরিক (আলোচনাও) সঙ্গ সৎসঙ্গের একটি অঙ্গ। এই কাজের (সৎসঙ্গের) প্রয়াস প্রত্যেকের করা উচিত। যে স্বার্থ ত্যাগ করে এটি করে তার মহিমা অনেক।

(৫৫৯) নিষ্কাম উপাসনায় অন্তঃকরণের পবিত্রতা হয়ে থাকে। ভগবান বলেছেন—

নেহাভিক্রমনাশোঽস্তি প্রত্যবায়ো ন বিদ্যতে।
স্বল্পমপস্য ধর্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ॥ (গীতা ২।৪০)

এই কর্মযোগে প্রারম্ভের অর্থাৎ বীজের বিনাশ নেই আর বিপরীত ফলরূপ দোষও নেই। বরং এই কর্মযোগরূপ ধর্মের অল্প সাধন জন্ম-মৃত্যুরূপ মহান ভয় থেকে রক্ষা করে।

(৫৬০) আমাদের মধ্যে কেউ যদি নিষ্কামের তত্ত্ব জানতেন তাহলে তাঁর আজ খুবই উন্নতি হত। নিষ্কামের বিষয়ে ভগবান স্বয়ং বলেছেন যে এর সামান্য পালনও মহৎ ভীতি থেকে উদ্ধার করে দেয়।

(৫৬১) নিষ্কাম-এর অর্থ—

বিহায় কামান্যঃ সর্বান্ পুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি॥ (গীতা ২।৭১)

যে ব্যক্তি সকল কামনা ত্যাগ করে মমতারহিত, অহংকাররহিত এবং স্পৃহারহিত হয়ে বিচরণ করে সেই শান্তি লাভ করে অর্থাৎ সে পরম শান্তি পেয়েছে।

(৫৬২) ঈশ্বরকে ছেড়ে যে সংসারের কথা চিন্তা করে সে সময়কে মাটিতে মিশিয়ে দেয়।

(৫৬৩) ঈশ্বরকে স্মরণ করার মতো আর কোনো আনন্দ নেই, তার সমান অমৃতও কিছু নেই। এই কাজ ছেড়ে অন্য কাজ করবেন না।

(৫৬৪) মৃত্যুর সময়ে আসক্তির ফলে যাতে মন আটকে থাকে সেই অনুসারে বাধ্য হয়ে পরবর্তী জন্মগ্রহণ করতে হয়। এটির

ব্যতিক্রম সম্ভব নয়। তবে স্থূল শরীরের রূপ পরিবর্তন হতে পারে।

(৫৬৫) আমাদের উপর পরমাত্মার দয়া সর্বদা সম্পূর্ণরূপে বিদ্যমান। তা সত্ত্বেও আমরা যদি জন্ম-মৃত্যু চক্রে পড়ে থাকি, তবে এটি হল আমাদের মূর্খতা।

(৫৬৬) আসুন আজ আমরা শপথ নিই যে ঈশ্বরকে ছেড়ে অন্য কিছুর চিন্তা করব না। মুহূর্তের জন্যও অন্য চিন্তা করব না। আপনারা যদি এখনই ঠিক করে নেন যে অন্য চিন্তা করবেন না তাহলে আজ রাত্রেই যদি আপনাদের মৃত্যু হয় তাহলে আপনাদের কল্যাণ হবে। আমাদের এটি বুঝে নিতে হবে যে এই জন্মেই ভগবানকে আমরা পাব। মহাপুরুষেরা বলেছেন—বেদের সার কথা। এই কথা আপনাদের জানানো হল।

(৫৬৭) ভগবানকে স্মরণ করতে ভুলে যাওয়া হল ঈশ্বরপ্রাপ্তিকে তিরস্কৃত করা।

(৫৬৮) ভগবানের স্মৃতিকে স্বীকার করে নিন। ঈশ্বরকে ছেড়ে অন্যের চিন্তা করার কী প্রয়োজন ?

(৫৬৯) জীবনের জন্য চিন্তা কেন ? পশুরাও তো বেঁচে থাকে।

(৫৭০) যেখানেই থাকবেন ভগবানের চিন্তা করতে থাকবেন।

সর্বভূতস্থিতং যো মাং ভজত্যেকত্বমাস্থিতঃ।
সর্বথা বর্তমানোঽপি স যোগী ময়ি বর্ততে॥ (গীতা ৬।৩১)

যে ব্যক্তি একাত্মচিত্তে সকল ভূতে আত্মরূপে স্থিত আমাকে অর্থাৎ সচ্চিদানন্দ বাসুদেবকে ভজনা করে সেই যোগী সর্বপ্রকারে অবস্থান করেও আমার মধ্যেই অবস্থান করে।

(৫৭১) আমার অর্থাৎ পরমাত্মার ধ্যানে নিমগ্ন থেকে যে সর্বদা আমাকে স্মরণ করে সেই ব্যক্তি আমার মধ্যেই বিচরণ করে।

(৫৭২) সদাসর্বদা সশ্রদ্ধ চিত্তে যিনি ভগবানকে ভজনা করেন তাঁর মহিমা ভগবান নানা স্থানে বর্ণনা করেছেন।

(৫৭৩) আপনারা যদি আমার নিবেদনকে কার্যান্বিত করেন তাহলে এই জন্মেই খুব তাড়াতাড়ি আপনারা পরমাত্মাকে লাভ করবেন। এখান থেকে যাবার সময়েও যদি ভগবানকে পেয়ে যান তাহলেও আনন্দের সীমা থাকবে না।

(৫৭৪) চারিদিকে শুধু আনন্দ আর আনন্দ। যার এই জীবিত অবস্থাতেই প্রত্যক্ষ হয়ে যায় সে কখনো আনন্দে বিচলিত হবে না।

যংলব্ধ্বা চাপরং লাভং মন্যতে নাধিকং ততঃ।
যস্মিন্ স্থিতো ন দুঃখেন গুরুণাপি বিচাল্যতে॥ (গীতা ৬।২২)

যে অবস্থা লাভ করলে যোগী অন্য কোনো লাভকে তার চেয়ে বেশি সুখকর বলে মনে করেন না এবং যে অবস্থায় স্থিতি লাভ করলে তিনি মহাদুঃখেও বিচলিত হন না।

(৫৭৫) যেসকল পুরুষদের সংসারের ক্লেশ, দুঃখ, শোক সব দূর হয়ে যায় সেইসকল পুরুষ দয়াময়, দয়ার সাগর, প্রেমের মূর্তি হয়ে যান।

(৫৭৬) উপরে উল্লেখিত উপায়গুলোকে অনুসরণ করলে আপনাদেরও এই রকম অবস্থা হয়ে যাবে।

(৫৭৭) এই শপথ করে নিতে হবে যে, যত দিন বেঁচে থাকবেন ভগবানকে ছাড়বেন না।

(৫৭৮) পরমাত্মাকে জানার পর তাঁকে আর ভোলা যায় না।

(৫৭৯) যদি আপনাদের কাছে হিরে, পরশপাথর থাকে তো সেগুলোকে কি আপনারা ভুলে থাকতে পারেন ?

(৫৮০) যতক্ষণ ভুল হতে থাকে, বুঝতে হবে ততক্ষণ আপনারা তাঁকে পুরুষোত্তম বলে মানেন না।

(৫৮১) পুরুষোত্তমকে ত্যাগ করে নরককে কে হাত দেবে ?

(৫৮২) অমৃতকে ফেলে দিয়ে যে ময়লা জিনিসকে ধরে সে ওই জিনিসকে ময়লা বলে মনে করে না বলেই সেই দিকে যায়।

(৫৮৩) যার প্রবৃত্তিগুলো এই সংসারের সুখের দিকে প্রবাহিত সে

বিন্দুমাত্র পরমাত্মসুখের আনন্দ উপভোগ করেনি। প্রয়াস করতে হবে, আপনাদের এই কথা বুঝে নিতে হবে যে পরমেশ্বরের মতো আর কেউ নেই।

যস্মাৎক্ষরমতীতোঽহমক্ষরাদপি চোত্তমঃ।
অতোঽস্মি লোকে বেদে চ প্রথিতঃ পুরুষোত্তমঃ॥
যো মামেবমসম্মূঢ়ো জানাতি পুরুষোত্তমম্।
স সর্ববিদ্ভজতি মাং সর্বভাবেন ভারত॥

(গীতা ১৫।১৮-১৯)

কেননা আমি বিনাশশীল জড়বর্গ-ক্ষেত্র থেকে সম্পূর্ণরূপে অতীত আর অবিনাশী জীবাত্মা থেকেও উত্তম, এইজন্য লোকে এবং বেদেও আমি পুরুষোত্তম নামে প্রসিদ্ধ।

হে ভারত ! যে জ্ঞানী ব্যক্তি আমাকে এইভাবে তত্ত্বগতভাবে পুরুষোত্তম বলে জানেন সেই সর্বজ্ঞ পুরুষ সর্ব প্রকারে সর্বদা আমাকে অর্থাৎ বাসুদেব পরমেশ্বরকেই ভজনা করেন।

(৫৮৪) এমন কোনো স্থান নেই যেখানে পরমেশ্বর নেই (গীতা ৬।৩০)। লজ্জার কথা হল সব জায়গায় পরমেশ্বর বিরাজ করলেও আমরা নিজেদের মনের কল্পনাকে চিন্তা করি। ঈশ্বর আপনাদের বুদ্ধি দিয়েছেন, তাকে পরমাত্মার চিন্তায় ব্যয় করুন।

(৫৮৫) পরমাত্মাকে ভুলে যাওয়া অর্থাৎ তাঁকে ত্যাগ করা হল নিজে নিজেই পরমাত্মার কাছ থেকে সরে আসা।

অনন্যচেতাঃ সততং যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভঃ পার্থ নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ॥ (গীতা ৮।১৪)

হে অর্জুন ! যে ব্যক্তি আমাতে অনন্যচিত্ত হয়ে সর্বদা আমাকে অর্থাৎ পরমেশ্বরকে স্মরণ করে সেই সদাসর্বদা আমাতে যুক্ত যোগীর কাছে আমি সুলভ। অর্থাৎ সে সহজেই আমাকে লাভ করে।

এই কাজে কোনো পরিশ্রম নেই, কোনো অর্থব্যয় নেই,

কোনো কষ্ট নেই।

(৫৮৬) জাগ্রত হও, চৈতন্যের উদয় হোক, নিজের পতন করো না। ঈশ্বরকে ভুলে থাকাই হল নিজের পতন ঘটানো।

(৫৮৭) পরমেশ্বরের জ্যোতি দিনরাত যদি আপনাদের হৃদয়ে জাগরূক থাকে তাহলে কোনো দোষ আপনাদের কাছে আসবে না।

(৫৮৮) আমি তো বলি, প্রাণ চলে যাক, সব কিছু চলে যাক ; তবু ভগবানকে ছাড়বেন না।

(৫৮৯) ঈশ্বরের চেয়ে বড় আর কিছু নেই। তাঁর নাম পুরুষোত্তম। তাঁকে যেন আমরা কখনো না ভুলি, এইটিই হল আমার বিশেষ নিবেদন। সময় মহার্ঘ, অল্প। এই কথাটিই আপনাদের বিশেষ করে বলেছি।

(৫৯০) চেষ্টা করে নিজের বন্ধুবান্ধবদের ভগবানের ভজনে লাগাতে হবে।

(৫৯১) যিনি গীতার প্রচার করেন এবং লোকেদের এই কাজে নিযুক্ত করেন তাঁর চেয়ে বড় সংসারে কেউ নেই।

(৫৯২) সংসারে লক্ষ-কোটি লোক আছে। তারা সকলেই যাতে সৎসঙ্গে যুক্ত হয় তার জন্য চেষ্টা করা উচিত।

(৫৯৩) আমার প্রার্থনা যে পরমাত্মাকে কখনো ভুলবেন না।

(৫৯৪) যখন আমরা গুপ্তভাবে ভগবানের ভজনা করব, তখনই ভগবান আমাদের স্বীকার করে নেবেন।

(৫৯৫) মান-অপমানে সমভাব থাকলে মানুষ ঈশ্বরের তত্ত্ব বুঝতে পারবে। শ্রেষ্ঠ পুরুষগণ যেখানে মান-সম্মান হয়, সেখানে যেতে রাজি হন না। এটি আমার নিবেদন, যদি গভীরভাবে ভেবে দেখেন তবে উপযুক্ত মনে হবে।

(৫৯৬) ভালো লোকেদের সঙ্গ থেকে, শাস্ত্রের কথা থেকে এটি বোঝা যায় যে আমাদের সময় অমূল্য। আমরা যদি সময়কে বিবেচনা করে ব্যয় করি তো এই জন্মে কল্যাণ হয়ে যাবে, তাতে কোনো

সন্দেহ নেই। আমাদের মধ্যে সবচেয়ে বেশি যে পাপী তারও কল্যাণ হবে, একথা জোর দিয়ে বলা যায়।

(৫৯৭) ঈশ্বর কী, সংসার কী, মায়া কী—এটি বুঝে নিয়ে ভবিষ্যৎ কল্যাণের কথা চিন্তা করে নিতে হবে।

(৫৯৮) যে জ্ঞানী ব্যক্তি গীতার ১৫ অধ্যায়ের ১৯ শ্লোক অনুসারে ভগবানকে যথার্থরূপে পুরুষোত্তম বলে মনে করে সে সর্বপ্রকারে ভগবানেরই ভজনা করে। যতক্ষণ কেউ অন্য কিছুকে ভগবানের চেয়ে শ্রেষ্ঠ মনে করে ততক্ষণ সে ভগবানকে পুরুষোত্তম বলে মনে করে না।

(৫৯৯) জড় বস্তুর ভজনা হল বিনাশশীল বস্তুর ভজনা।

(৬০০) সকল জীবের শ্রেষ্ঠ হলেন ভগবান, সংসারে ঈশ্বরের চেয়ে বড় আর কিছু নেই। যে এই কথাটি বুঝতে পারবে সে ভগবানকে ভজনা করবে।

(৬০১) **ইস দুনিয়াকে বীচমে সাত বস্তু হ্যায় সার।**
ভজন ধ্যান সেবা দয়া সৎসঙ্গ দান উপকার॥

এটি না হলে পাঁচটি জিনিস নিতে হবে—গাভী, গীতা, গঙ্গা, গায়ত্রী এবং গোবিন্দের নাম। যদি তাও সম্ভব না হয় তাহলে চারটি অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে—সেবা, সৎসঙ্গ, সংযম এবং সাধন।

(৬০২) নিজের সর্বস্ব চলে গেলেও যদি এক দিনের জীবন বেঁচে যায় তো তাকে রেখে দাও।

(৬০৩) মনুষ্য-জীবনের সময় অমূল্য। একে খুব বিবেচনা করে ব্যয় করা উচিত।

(৬০৪) এই জীবনকে পরিমাপ করে ব্যয় করতে হবে।

(৬০৫) সময় ব্যয় করতে কৃপণের মতো আচরণ করুন।

(৬০৬) দশ বছর চেষ্টা করেও হয়তো ভগবানকে পাওয়া গেল না আবার এমনও হতে পারে যে ভাবের পরিবর্তনে পাঁচ মিনিটেই

ভগবানকে পেয়ে যাবেন।

(৬০৭) সাংসারিক স্ত্রী, পুত্র, অর্থের জন্য কেন সময় ব্যয় করতে হবে? অর্থ সংগ্রহ করতে নিজেদের সময় চলে গেল, তাতে আমাদের কী লাভ হল ?

(৬০৮) বাস্তবে যখন মরতেই হবে, এই শরীর ছাইয়ে পরিণত হবেই তাহলে এর আরামের জন্য নিজেদের অমূল্য সময়কে কেন লাগানো হবে ?

(৬০৯) এই শরীরে সব রকম কষ্ট সহ্য করার দ্বারা ঈশ্বরকে ভক্তি করে পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করা উচিত। কেননা তাহলে কোটি কোটি জন্মের বাঁধন থেকে মুক্তি পাবেন।

(৬১০) লক্ষ কোটি কাজ ত্যাগ করে এই কাজ করা উচিত। দিন রাত ভগবানের ভজন-ধ্যানে মেতে থাকা উচিত।

(৬১১) ঈশ্বরের ভক্তিকে সর্বশ্রেষ্ঠ বলে মনে করা উচিত। কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি তার কাছে আসতে পারে না যার কাছে ভক্তিরূপ মণি থাকে। মনের মধ্যে এই ব্যাগ্রতা থাকা চাই যে এই কাজ করে যেতেই হবে, তার জন্য শরীর পাত করতে হবে।

(৬১২) পঞ্চাশ বছরের বেশি বয়সের লোকেদের সব সময় ভজন-ধ্যানে লাগানো উচিত।

(৬১৩) যদি সৎসঙ্গ পাওয়া না যায় তাহলে মহাপুরুষদের লেখা পড়ুন, তা নিয়ে চিন্তা করুন।

(৬১৪) কেউ যদি বাজে কথা বলে, সাংসারিক কথা বলে তাহলে তাকে বাধা দিন।

(৬১৫) ভগবৎবিষয়ের কথা ছাড়া অন্য কথা বলবেন না। ভগবৎ-বিষয়ের কথা ছাড়া অন্য কথা শুনবেন না।

(৬১৬) সাংসারিক কথা শোনা কানে বিষ ঢালা।

(৬১৭) অন্যের ক্ষতি করবার জন্য কোনো কাজ করবেন না। সেবা এবং ভগবানের পূজা করুন।

(৬১৮) ভগবৎ-নিমিত্ত ছাড়া অন্য কোনো কাজই করবেন না।

(৬১৯) প্রমোদে সময় কাটানো তামসী কর্ম।

(৬২০) প্রতি মুহূর্তে ভগবানকে স্মরণ এবং স্বার্থ ত্যাগ করতে হবে।

(৬২১) ভগবানের দয়ায় সমস্ত দোষ আপনাআপনি নষ্ট হয়ে যায়। তারপর কাজ (উদ্ধার) খুব তাড়াতাড়ি হয়ে যায়।

(৬২২) নিষ্কর্মা থাকা ঠিক নয়, কাজ খুঁজতে থাকা উচিত।

(৬২৩) কিছু বলার সময় খুব চিন্তা করে বলা উচিত। চিন্তা না করে বললে মিথ্যা বলে যাওয়া হয়।

(৬২৪) কেউ যদি আমাদের দোষ দেখায় তাহলে নিজেদের নির্দোষ প্রমাণ করতে যাওয়া খুব ক্ষতিকর। যদি দোষ থাকে তবে তা দূর করে দিন, আর যদি তা না থাকে তবে মৌন থাকুন।

(৬২৫) নারীদের মধ্যে দুটি দোষ আছে—কাজের জন্য কান্না এবং স্বার্থ (সংকীর্ণতা) লোভরূপী দোষ।

(৬২৬) দুটি কথা ধরে রাখতে হবে—অপরের গুণকীর্তন করা এবং স্বার্থত্যাগের আচরণ করা।

(৬২৭) সকলকে ভগবানের স্বরূপ জ্ঞান করে তাদের সেবা করা—ভগবানেরই সেবা করা।

(৬২৮) যে কোনো কামনাই হোক তাকে মূল থেকে উপড়ে ফেলুন।

(৬২৯) কারোর কাছ থেকে কাজ পেতে হলে তার কাছে যাওয়া উচিত। তাহলে খুব সহজেই কাজ হয়ে যাবে।

(৬৩০) নিজের নিকট আত্মীয়দের দোষ ধরা উচিত নয়। তাতে তারা অসন্তুষ্ট হয়ে যাবে এবং তাদের দোষও সংশোধন হবে না।

(৬৩১) নিজের জীবনকে অমিতব্যয়ী করা ঠিক নয়। স্বাবলম্বী করা উচিত। খুব কম খরচ করা উচিত। কম জিনিসে থাকা-খাওয়া সাঙ্গ করুন।

(৬৩২) ভজন-ধ্যানে মুখ্য বৃত্তি এবং কর্মে গৌণ বৃত্তি থাকা উচিত।

(৬৩৩) মুনি-ঋষিদের জীবন ব্যয়বহুল ছিল না।

(৬৩৪) নিজের প্রতি ভগবানের অসীম দয়া এবং প্রেম মনে করে মুগ্ধ থাকবেন।

(৬৩৫) যখন একলা থাকবেন তখন মনকে প্রশ্ন করবেন যে এখন যদি ব্যর্থ চিন্তা কর তো তাতে কী লাভ ? মনকে বুঝিয়ে ব্যর্থ চিন্তা ত্যাগ করুন।

(৬৩৬) একান্তের ভজন-ধ্যানকে তৎপরতার সঙ্গে খুব মহার্ঘ করা উচিত।

(৬৩৭) খাদ্য-পানীয়-বস্ত্রের সেবন আসক্তির সঙ্গে করা উচিত নয়।

(৬৩৮) স্বাদের দিকে মন দেওয়া মানুষের পতন ঘটায়।

(৬৩৯) অর্থ-পিপাসা ত্যাগ করলে বৈরাগ্য ও অনাসক্তির সৃষ্টি হয়। এজন্য অর্থের দিকে দৃষ্টি দেওয়া উচিত নয়।

(৬৪০) নিজেকে পাত্র করে তোলার প্রয়োজন আছে, পাত্র হয়ে গেলে ভগবান নিজেই দর্শন দেবেন। আপনারা পাত্র হয়ে যান।

(৬৪১) যাদের রুচি নেই তাদের কাছে সৎসঙ্গের কথা বলবেন না।

(৬৪২) যেখানে বক্তার সংখ্যা খুব বেশি সেখানে (বক্তারূপে) যাওয়া উচিত নয়।

(৬৪৩) উচ্চাসন, উচ্চ পদ থেকে দূরে থাকতে হবে।

(৬৪৪) গুরু-শিষ্যের আচরণে কখনো গুরু হবেন না।

(৬৪৫) মৃতব্যক্তির ক্রিয়াকর্মে যেখানে যাওয়ার যাবেন, তবে কাউকে ডাকবেন না।

(৬৪৬) যৌতুক দেবেন, নেবেন না।

(৬৪৭) পঞ্চায়েত করা থেকে দূরে থাকবেন।

(৬৪৮) বিবাহের ঘটকালি করবেন না।

(৬৪৯) সকালে ওঠবার আগে যদি সূর্যোদয় হয়ে হয়ে যায় তাহলে উপবাস ও জপ করবেন।

(৬৫০) সূর্যোদয় হওয়ার আগে সন্ধ্যা-গায়ত্রী পাঠ করবেন। দেরি হয়ে গেলে উপবাস করবেন।

(৬৫১) স্নান-সন্ধ্যাহ্নিক-নিত্যকর্ম না করে জল ছাড়া আর কিছু মুখে দেবেন না।

(৬৫২) বলিবৈশ্বদেব[১] (অগ্নিহোত্রাদি যজ্ঞ) করেই ভোজন করবেন।

(৬৫৩) পথ চলার সময় তুলসীপাতা ছাড়া আর কিছু মুখে দেবেন না।

(৬৫৪) খাওয়ার আগে পরে আচমন করবেন।

(৬৫৫) দুজনে যেখানে একান্তে কথা বলে সেখানে অনুমতি না নিয়ে তাদের কাছে যাবেন না।

(৬৫৬) জীবহিংসা থেকে বিরত থাকুন।

(৬৫৭) ঘি, মধু, তেল, জল, দুধ প্রভৃতি তরল পদার্থ ছেঁকে খাবেন।

(৬৫৮) ভগবানের বিধানে খুব সন্তুষ্ট থাকুন।

(৬৫৯) হিংসা দ্বারা প্রাপ্ত বস্তু ব্যবহার করবেন না।

(৬৬০) হিংসা করে পাওয়া মধু ব্যবহার করবেন না।

(৬৬১) আচরণ সংস্কারের মূল হল স্বার্থত্যাগ।

(৬৬২) চুরি করে, মিথ্যা কথা বলে অনেক টাকাপয়সা পাওয়া যেতে পারে। কিন্তু আমাদের স্থির করে নিতে হবে যে ভিক্ষা করে খাব তবু অন্যায় করব না।

(৬৬৩) গীতা ভগবানের সাক্ষাৎ বচন। রামায়ণ মহাপুরুষদের কথা। এগুলো পড়লে নিত্য নতুন নতুন ভাব সৃষ্টি হয়।

(৬৬৪) যতক্ষণ নিত্যকর্ম করবেন মনকে সেই কাজেই নিযুক্ত রাখবেন। সব সময় তাকে সামলে রাখতে হবে।

(৬৬৫) বৈরাগ্য এলে, আলস্য কম হলে, মনে চৈতন্য উদিত হলে সেই সময় সমস্ত কাজ ত্যাগ করে ধ্যান করতে হবে।

(৬৬৬) যে সময় বৈরাগ্য আসে না, আলস্য হয় তখন যুক্তির সাহায্যে কাজ করতে হবে।

(৬৬৭) বিক্ষেপ (চঞ্চলতা) নাশের উপায় হল পরমাত্মার নাম।

---

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

সংসারে এর সমকক্ষ কোনো শক্তিশালী উপায় নেই।

(৬৬৮) ভগবানের প্রতি আমার প্রেম হোক—এই চাহিদা যেন সব সময় থাকে।

(৬৬৯) ওঠো, জাগো, সচেতন হও, সাবধান হয়ে পরমাত্মার প্রেমে তন্ময় হয়ে যাও। নিজের কায়-মনের যেন কোনো জ্ঞান না থাকে।

(৬৭০) বক্তাকে স্বার্থশূন্য হতে হবে। যে মানসম্মান, প্রতিষ্ঠা এবং স্বর্গ চায় তাকেও স্বার্থপর বলে গণ্য করা হয়।

(৬৭১) আপনারা পাঁচ জনে এক স্থানে একত্র হয়েছেন, সেখানে একজনের মনে কোনো স্ফূরণ সৃষ্টি হল। তার ছোঁয়াচ অন্য সকলকে স্পর্শ করবে। খারাপ স্থানের ছোঁয়াচও লেগে যায়।

(৬৭২) যার খুব বেশি আলস্য এবং মন খুব চঞ্চল—এমন মানুষের কাছে থাকা উচিত নয়।

(৬৭৩) যে কাজই করুন পরমার্থের কথা চিন্তা করে করবেন, তাতে যেন স্বার্থ না থাকে।

(৬৭৪) যে মানুষ প্রতিটি মুহূর্ত বিচারবিবেচনাপূর্বক ব্যয় করে সেই মানুষই বুদ্ধিমান এবং বোদ্ধা।

(৬৭৫) ভগবান ভক্ত এবং প্রেমিককে দর্শন দিতে সব সময়েই প্রস্তুত।

(৬৭৬) মানুষের উচিত দুটি স্থানে ক্রন্দন করা

(ক) অপরের দুঃখ দেখে কাঁদা মুক্তিদায়ী।

(খ) ভগবানের জন্য কাঁদা মুক্তিদায়ী।

(৬৭৭) পাঁচটি স্থানে হাসবেন—

(ক) লোকেদের প্রসন্ন দেখে।

(খ) ধর্মের জন্য হাসতে হাসতে প্রাণ দেবেন।

(গ) সকলের উদ্ধারের কাজ হাসতে হাসতে করবেন।

(ঘ) যে কাজে লোকেদের দুঃখ দূর হবে সেই কাজ হাসতে হাসতে করবেন।

(ঙ) ভগবানের প্রত্যেকটি বিধানে সর্বদা প্রসন্ন থাকবেন, হাসতে থাকবেন।

(৬৭৮) গীতা প্রচারকদের অপেক্ষা বেশি প্রিয় আমার কেউ নেই।

(৬৭৯) গীতা গ্রন্থকে খুব সম্মান দিতে হবে।

(৬৮০) গীতাকে যদি ভগবানের চেয়েও বড় বলেন তাতে ভগবান অসন্তুষ্ট হবেন না।

(৬৮১) সমস্ত পুরাণে গীতার মহিমার কথা আছে। যে পুরাণে গীতার মহিমার কথা নেই সেই পুরাণ মানবেন না।

(৬৮২) যিনি গীতায় অবগাহন করেন তিনি সংসারকে উদ্ধার করতে পারেন। গীতা গায়ত্রীর চেয়েও বড়।

(৬৮৩) যিনি মৃত্যুর সময় গীতা শোনেন, যিনি গীতা পাঠ করেন, যিনি অর্থ বুঝে গীতা পাঠ করেন, যিনি গীতার অর্থ বোঝেন এবং যিনি গীতা জীবনে ধারণ করেন—এঁরা উত্তরোত্তর শ্রেয়।

(৬৮৪) আমার সর্বাপেক্ষা প্রিয় কে ? যে আমার সিদ্ধান্তগুলো প্রচার করে সেই আমার সব চেয়ে বেশি প্রিয়। সেই আমার সেবক এবং মালিক। নিজে করুন এবং অন্যদের দিয়ে করান।

(৬৮৫) কর্ম তো অজ্ঞানীদের মতো তৎপরতার সঙ্গে করুন, ভাবনা রাখুন নিজের মতো। সিদ্ধ পুরুষদের মতো কর্ম করুন। অজ্ঞানীরা আসক্তিপূর্বক কাজ করে কিন্তু আমাদের আসক্তি ত্যাগ করে কর্ম করতে হবে।

(৬৮৬) মহাপুরুষদের বাণীকে প্রামাণিক বাণী বলে মানা হয়।

(৬৮৭) গীতা নিরপেক্ষ গ্রন্থ। গীতা বামমার্গকেও নিন্দা করে না।

(৬৮৮) সকল শাস্ত্র দমিত হয়ে গেলেও গীতা সর্বদা প্রকাশিত থাকবে।

(৬৮৯) গীতা প্রচার করবার জন্য আমাদের সৈন্যদের মতো প্রস্তুত হয়ে থাকতে হবে।

(৬৯০) আমি কেবল গীতা-গীতা করি। কেউ কেউ বলে পাগল হয়ে গেছে নাকি ? এই পাগলামীতেও আনন্দ।

(৬৯১) ভগবানকে ছাড়া আর সব কিছু ভুলতে হবে—

শনৈঃ শনৈরুপমেদ্‌বুদ্ধ্যা ধৃতিগৃহীতয়া।
আত্মসংস্থং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ॥ (গীতা ৬।২৫)

ক্রমাগত অভ্যাস করে বৈরাগ্য প্রাপ্ত হন এবং ধৈর্যসহ বুদ্ধির দ্বারা মনকে পরমাত্মায় স্থিত করে তাঁকে ছাড়া আর কিছু চিন্তা করবেন না।

(৬৯২) গীতার প্রভাবের অনেক কথাই আপনাদের বলিনি। কেননা আপনাদের কাছ থেকে আমাকে (পারমার্থিক) কাজ নিতে হবে।

(৬৯৩) গীতাপাঠ যারা শোনে তারাও মুক্ত হয়ে যায়।

(৬৯৪) কৈকেয়ীর মতো মায়ের সঙ্গে সশ্রদ্ধ ব্যবহার সহজ কথা নয়।

(৬৯৫) গলি গলিতে গীতা ব্যাপ্ত হয়ে যাক। এমন কোনো বাড়ি যেন না থাকে যেখানে গীতা নেই। যে বাড়িতে গীতা নেই সেই বাড়ি শ্মশানের মতো।

(৬৯৬) যে বাড়িতে গীতা পাঠ হয় না সেই বাড়ি যমপুরীর মতো।

(৬৯৭) ক্রিয়াতে, কণ্ঠে, বাণীতে এবং হৃদয়ে গীতা ধারণ করা উচিত।

(৭৯৮) গীতা কণ্ঠস্থ করে নিন, হৃদয়ে ধারণ করে নিন। গীতার সিদ্ধান্ত এবং তার ভাব এক।

(৬৯৯) কেবল গীতাতে লক্ষ-কোটি মানুষের কল্যাণ হতে পারে। এটি এর বৈশিষ্ট্য।

(৭০০) গীতারূপ বৃক্ষকে সিঞ্চন করুন। এটি সংসার বন্ধনকে দূর করে।

(৭০১) আপনারা আমাদের গীতা-প্রচারের কাজে বেশি করে যোগ দিন।

(৭০২) সকলের হৃদয়ে, কণ্ঠে গীতার অধিষ্ঠান করুন।

(৭০৩) আমার মন-প্রাণ, জীবন সব কিছু হল গীতা। এক দিকে সব অর্থ, অন্য দিকে গীতা থাকলেও সাংসারিক ধনদৌলতে গীতাকে ওজন করা যায় না।

(৭০৪) এইভাবে গীতার স্তুতি করবেন :

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।

ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব ত্বমেব সর্ব মম দেবদেব॥

গীতা পোষণ করে তাই তা মা। গীতা রক্ষা করে তাই তা পিতা। ভাই বিশ্বাসঘাতকতা করতে পারে গীতা তা করে না। সুযোগ এলে সখাও ছেড়ে চলে যায়, কিন্তু গীতা ছেড়ে যায় না। এই হল প্রকৃত বিদ্যা। যার কাছে গীতা-ধন আছে তার কাছে সব কিছু আছে।

(৭০৫) গীতা ভগবানের হৃদয়, বাণী, শ্বাস, আদেশ সব কিছু।

(৭০৬) আমাদের সর্বস্ব হল গীতা। সকল ধন যদি চলেও যায়, গীতা যেন আমাদের কাছে থাকে।

(৭০৭) মনে মনে টাকাপয়সাকে মাটি মনে করতে হবে।

(৭০৮) টাকাপয়সা সংগ্রহ করে রেখেছ, মাটিকেই জড়ো করেছ।

(৭০৯) বাইরে টাকাপয়সা, মানুষকে মর্যাদা দিতে হবে। কিন্তু অন্তরে তাদের গুরুত্ব দিও না।

(৭১০) ভগবানের শরণাগত হলে প্রসন্নতা লাভ হবে।

মচ্চিত্তঃ সর্বদুর্গাণি মৎপ্রসাদাৎ তরিষ্যসি। (গীতা ১৮।৫৮)

আমার প্রতি চিত্তকে নিবিষ্ট করলে সকল দুঃখ দূর হয়ে যাবে। প্রকৃত প্রসাদ পেতে অর্ধেক শ্লোকই যথেষ্ট। মনে করুন ভগবান স্বয়ং আপনাকে বলছেন :

সর্বধর্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বা সর্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥

(গীতা ১৮।৬৬)

সকল ধর্ম অর্থাৎ সকল কর্তব্য-কর্ম আমাকে সমর্পণ করে কেবল সর্বশক্তিমান, সর্বাধার আমার অর্থাৎ পরমেশ্বরের শরণাগত হও। আমি তোমাকে সকল পাপ থেকে মুক্ত করব। তুমি শোক করো না।

(৭১১) গীতার প্রকৃত শক্তি অন্তরে লুকিয়ে আছে। গীতা তত্ত্বাঙ্কের বদ্‌বুদ। প্রথমে মাঠা খান, পরে মাখনের স্বাদ পাবেন। প্রকৃত

কথা প্রকৃত শ্রদ্ধালু মানুষকে বলা উচিত। তিনি শোনামাত্র মহাপুরুষ হয়ে যাবেন।

(৭১২) প্রেমের সঙ্গে অথবা যে কোনো ভাবে ভগবানকে স্মরণে রাখুন।

(৭১৩) আমার কথা শুনলে কল্যাণ হবে। এই কথা আমি লক্ষ লক্ষ মানুষকে বলতে পারি। সংবাদপত্রে ছাপাতে পারি। আমার একটিই কথা গীতার খুব প্রচার করুন। আমার কথা মানলে লাভ হবে।

(৭১৪) ভগবানের সঙ্গে থাকলে লাভ আছে।

(৭১৫) যিনি আমার কথা শোনেন আমি তাঁর প্রশংসা করি। আমার কাছে তিনিই সেবক, মালিক, প্রিয়—সব কিছুই।

(৭১৬) ধন সংগ্রহ করতে মানুষ যেভাবে তৎপর, সেইভাবেই প্রকৃত ধন সংগ্রহ করতে বিশেষ তৎপর হওয়া উচিত।

(৭১৭) তন-মন দিয়ে সেই প্রকৃত ধনকে সংগ্রহ করতে তৎপর হওয়া উচিত।

(৭১৮) সন্তদের সতর্কবার্তার দিকে দৃষ্টি দিতে হবে। যে কাজের জন্য এসেছেন তা করে নিতে হবে। অন্যথায় সব কাজই বিফল হবে।

(৭১৯) নিজের স্বার্থের দিকে মন দিয়ে দেখলে দেখবেন ভজনের সমান স্বার্থ আর কিছুতে নেই।

(৭২০) সর্বোত্তম কথা হল—উঠতে, বসতে, চলতে, খেতে ভগবানকে স্মরণ করুন। নামজপ, স্বরূপের ধ্যান এবং আজ্ঞাপালন করুন।

(৭২১) সর্বশ্রেষ্ঠ কথা হল—সকল জীবের হিতে রত থাকা।

• **আত্মৌপম্যেন সর্বত্র সমং পশ্যতি যোঽর্জুন।**
সুখং বা যদি বা দুঃখং স যোগী পরমো মতঃ॥

(গীতা ৬।৩২)

হে অর্জুন ! যে যোগীপুরুষ সকল বস্তুকে নিজের মতো দেখে এবং সুখ ও দুঃখকে সমান দৃষ্টিতে দেখে সেই যোগীকে পরম

শ্রেষ্ঠ বলে মানা হয়েছে।

পর হিত সরিস ধর্ম নহিঁ ভাঈ। পর পীড়া মম নহিঁ অধমাঈ॥

(৭২২) চারটি বেদের কোনোটিই বলিবৈশ্বদেব[১], সন্ধ্যা, চরণ-স্পর্শ, গায়ত্রী, জপের সমান নয়। গায়ত্রী মন্ত্র যদি ১০০০ বার জপ করা হয় তাহলে সকল পাপ নষ্ট হয়ে যায়। পবিত্র হয়ে গায়ত্রী জপ করুন। সময়মতো, নিয়ম করে এবং প্রেমের সঙ্গে (নিয়মমতো, সময়মতো এবং প্রেমের সঙ্গে) সন্ধ্যা করুন।

(৭২৩) যাতে খুব তাড়াতাড়ি পরমেশ্বর লাভ হয় তার চেষ্টা করা উচিত। একবার তাঁকে পেয়ে গেলে আর বিচ্ছেদ হবে না।

(৭২৪) যিনি ভগবানের রহস্য জানেন তাঁর প্রতিটি অণু-পরমাণুতে, প্রতিটি লোমকূপে—সর্বত্রই প্রভুর দর্শন হয়।

(৭২৫) মহাপুরুষেরা যে ধর্মের কথা জানান সেইটিই হল ধর্ম। লক্ষ লক্ষ লোক যা বলে তা ধর্ম নয়।

(৭২৬) **অনন্যচেতাঃ সততং যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।**
তস্যাহং সুলভঃ পার্থ নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ॥ (গীতা ৮।১৪)
হে অর্জুন ! যে ব্যক্তি আমাতে অনন্যচিত্ত হয়ে সর্বদা আমাকে অর্থাৎ পুরুষোত্তমকে স্মরণ করে সেই আমাতে নিত্যযুক্ত যোগীর কাছে আমি সুলভ। অর্থাৎ সে সহজেই আমাকে প্রাপ্ত হয়। এমন পথ থাকা সত্ত্বেও আমরা যদি কেবল জন্মাই এবং মরি তাহলে আমাদের চেয়ে বড় মূর্খ আর কে আছে ?

(৭২৭) অপরের সুখের জন্য নিজের সুখকে ত্যাগ করা উচিত।

(৭২৮) অপরের পরমার্থ সংস্কার করার জন্য সাহায্য করা উচিত। নিজের জন্য কম হলেও অন্যের জন্য বিশেষ প্রয়াস করা উচিত।

(৭২৯) কেউ যদি তোমার অপকার করে তাহলে তারও উপকার করা উচিত।

---

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

(৭৩০) তোমার প্রতি যদি কেউ বিদ্বেষ পোষণ করে, তোমাকে যদি কেউ কড়া কথা বলে তার প্রতিও প্রেমপূর্ণ ব্যবহার করার চেষ্টা করা উচিত।

(৭৩১) যদি অন্য কারো দোষ প্রত্যক্ষ হয় তবে তার দোষের বর্ণনা করবেন না, তার নিন্দাও করবেন না। বাড়িতে যদি কারো দোষ থাকে তাহলে অন্যের কাছে সেই দোষের কথা বলবেন না। যার মধ্যে দোষ আছে সে যদি তার দোষের কথা বলতে বলে তাহলে তা বলা যায়।

(৭৩২) ভালো কাজ করলেও তার গণনা করা উচিত নয়, প্রশংসা করাও উচিত নয়।

(৭৩৩) সব সময় পরমাত্মার নাম জপ, তাঁর স্বরূপের ধ্যানে রত থেকে সংসারের কাজ করে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

(৭৩৪) অসাবধানী, নীচ, বিষয়াসক্ত পুরুষদের সঙ্গ করা উচিত নয়। যদি সঙ্গ হয়েও যায় তাহলে প্লেগের ব্যাধির মতো তাদের ভয় করা উচিত।

(৭৩৫) অন্যের ধনসম্পত্তির প্রতি লালায়িত হওয়া উচিত নয়।

(৭৩৬) সংসারের ভোগ্যবস্তুগুলোকে পাপ জ্ঞান করে ভগবানের জন্যও সংগ্রহ করা উচিত নয়।

(৭৩৭) খুব বিপদে পড়লেও মিথ্যা বলা উচিত নয়।

(৭৩৮) ভগবানকে স্মরণে রেখে ভগবানের প্রীতির জন্য ভগবানের আদেশ মনে করে তন-মন-ধন দিয়ে দুঃখীদের সেবা করা উচিত। অগ্নি, বন্যা, খরা প্রভৃতিতে দুর্দশাগ্রস্ত যে কোনো দুঃখী প্রাণীর সেবা করা উচিত।

(৭৩৯) ভবিষ্যতের জন্য সংকল্প হল বাধা। পাঁচ দিন পরে কী হবে তার জন্যও সংকল্প করা উচিত নয়। যেদিন যাবার সেদিন চলে যেতেই হবে। আগে থেকে কিছু চিন্তা-ভাবনা করার দরকার নেই।

(৭৪০) সংকল্প করার পর সেই কাজ অপূর্ণ থাকতেই যদি মৃত্যু হয় তাহলে সেই কাজকে সম্পূর্ণ করবার জন্য কোনো না কোনো রূপে আসতেই হবে।

(৭৪১) কখনো ভজন, কখনো ধ্যান, কখনো উপাসনা, কখনো শাস্ত্র-আলোচনা এইভাবে দিনরাত্রি ব্যস্ত থাকা উচিত।

(৭৪২) আমার দ্বারা রাত্রি-দিন ভজনা হয়ে থাকে। কোনো সময় যদি বিস্মরণ হয় তাহলে ব্যাকুল হয়ে পড়ি।

(৭৪৩) সমগ্র জীবন তদ্‌গত প্রাণ হয়ে গেলে তবেই তাঁকে পাওয়া যাবে।

(৭৪৪) ভবিষ্যতে কী হবে তার জন্য সংকল্প করতে হবে না। পরমাত্মার ভজন-ধ্যানের জন্য কারো কোনো কিছুর প্রয়োজন নেই।

(৭৪৫) জিদ করে ত্যাগ করার চেয়ে চিন্তা করে ত্যাগ করা এবং বিচারপূর্বক ত্যাগ করা অপেক্ষা বৈরাগ্যপূর্বক ত্যাগ উত্তম।

(৭৪৬) কামনা ত্যাগ অপেক্ষা আসক্তি ত্যাগ ভালো এবং আসক্তি ত্যাগ অপেক্ষা অহংকার ত্যাগ আরও ভালো।

(৭৪৭) **প্রশ্ন**—তত্ত্ব জানার পর সাধক ভগবানে লীন হয়ে যান, নাকি বৈকুণ্ঠেও চলে যেতে পারেন ?

উত্তর—সাধকের যা ইচ্ছা—লীন হয়ে যেতে পারেন আবার বৈকুণ্ঠেও যেতে পারেন। তাঁর ইচ্ছা হলে কারক-পুরুষরূপে পুনরায় ইহজগতে আসতেও পারেন।

(৭৪৮) মানসম্মান সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করতে হবে।

(৭৪৯) অন্য কারো দ্বারা নিজের শারীরিক, আর্থিক সেবা করানো উচিত নয়।

(৭৫০) কেউ যদি আপনার মতের বিরোধিতা করে তাহলে শান্তভাবে সহ্য করা উচিত।

(৭৫১) আমার মতই ঠিক, এমন কথা বলা উচিত নয়।

(৭৫২) স্ত্রীলোকদের কাছ থেকে সর্বদা আলাদা থাকা উচিত।

(৭৫৩) যাঁরা শ্রীহনুমানপ্রসাদ পোদ্দারের সঙ্গে আসামে যাবেন তাঁদের

জন্য নিয়মাবলী :

(ক) প্রতিদিন গীতার একটি অধ্যায় পাঠ করতে হবে।

(খ) এক ঘন্টা ধ্যান করতে হবে।

(গ) ষোড়শনামা চোদ্দ মালা নিত্য জপ করতে হবে।

(ঘ) দুবার সন্ধ্যা ও গায়ত্রীর এক একটি মালা জপ করতে হবে।

(ঙ) হাতে বোনা কাপড় পরতে হবে।

(চ) মিষ্টি খাওয়া চলবে না।

(ছ) তামাক খাওয়া চলবে না।

(জ) ব্রহ্মচর্য পালন করবেন।

(ঝ) সত্যকথা বলবেন।

(ঞ) শৌখিনতা বিলাসিতা ত্যাগ করবেন।

(ট) চাকরকে সঙ্গে রাখবেন না, সকলে একত্রে থাকতে পারেন।

(ঠ) নিজের কাজ নিজে করবেন।

(ড) নিজেরাই নিজেদের ব্যয় বহন করবেন।

(ঢ) রাগ করবেন না।

(ণ) প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে ঘুমাবেন এবং উঠবেন।

(৭৫৪) সদাসর্বদা যেন ঈশ্বরের স্মরণ হতে থাকে এবং সর্বত্র সবসময় যেন ঈশ্বরের প্রতি দৃষ্টি থাকে।

(৭৫৫) সৎ এবং পরিশ্রমী জীবনযাপন করা উচিত।

(৭৫৬) অপরের দেখাদেখি নিজেদের প্রয়োজনকে কিছুতেই বাড়ানো উচিত নয়।

(৭৫৭) কোনো ভালো কাজে লজ্জা পাওয়া উচিত নয় এবং বুদ্ধি সহকারে ও পরিশ্রম করে সেই কাজে নিজেদের উপযোগী বানানো উচিত।

(৭৫৮) চরিত্রই হল মানুষের জীবন। অর্থ, সম্মান, ধর্ম এবং পরমাত্মাকে লাভ করার সাধনও হল চরিত্র। সেজন্য চরিত্রকে

অত্যন্ত মহৎ ও পবিত্র রাখার জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করে যাওয়া উচিত।

(৭৫৯) প্রলোভনে জড়িয়ে পড়া উচিত নয়।

(৭৬০) স্বাধ্যায়, সৎবিচার সংগ্রহ এবং নিত্য ভগবৎ উপাসনায় কখনো ভুল করবেন না। জীবনকে পবিত্র রাখার জন্য এগুলোর খুবই প্রয়োজন।

(৭৬১) সাফল্যে গর্বিত হওয়া উচিত নয়।

(৭৬২) নিজেদের সহযোগী ও প্রতিবেশীদের প্রতি অবশ্যই ভালোবাসা রাখা উচিত।

(৭৬৩) ব্যয় সঙ্কোচ করা এবং কিছু অর্থ সঞ্চয় করে রাখার চেষ্টা করা উচিত।

(৭৬৪) নারী সঙ্গ থেকে খুব সাবধানে দূরে থাকা উচিত।

(৭৬৫) স্বাধ্যায়ে মনোযোগ, আহারে সংযম এবং প্রতিদিন কিছু ব্যায়াম করা উচিত।

(৭৬৬) ভয় পেয়ে কিংবা স্বার্থসিদ্ধির জন্যও মিথ্যা কথা বলা উচিত নয়।

(৭৬৭) মনিবকে কাজের দ্বারা সন্তুষ্ট রাখা উচিত। তবে তার পাপ কাজে যুক্ত হওয়া উচিত নয়।

(৭৬৮) নিজেকে সব সময় বিশ্বাসযোগ্য, সুযোগ্য, সদাচারী এবং আদেশ পালনকারীরূপে গড়ে তোলা উচিত।

(৭৬৯) ধারণ করুন, শুনে সেই অনুরূপ কর্ম করুন। এই রকম করলে জীবন গীতাময় হয়ে যাবে। গীতা পড়ুন, কণ্ঠস্থ করুন, হৃদয়ে ধারণ করুন।

(৭৭০) গীতা-তত্ত্বাঙ্ক (গীতাতত্ত্ব বিবেচনী) প্রতিদিন দেখা এবং তদনুরূপ প্রয়াস হল ভগবানের প্রিয় কাজ। আর তা আমাদেরও প্রিয় কাজ।

(৭৭১) অর্থের ছটি ভাগ করতে হবে—

দেব, স্বজনের কাজ, ভবিষ্যতের ব্যয়, ঘর-খরচ (প্রধানত),

রাজ্য, জনতা।

(৭৭২) আজ এই কথা মনে এল যে, যে টাকা গীতা প্রচারে লাগানো হয় সেটিই হল যথার্থ কাজে ব্যয় করা। এখন যারা নিজেদের মাধ্যমে কাজ করতে চান তাঁদের বলি গীতাপ্রচারে অর্থ ব্যয় করাই হল ঠিক কাজ।

(৭৭৩) যে ব্যক্তি সংসারের সকল মানুষের সঙ্গে সমভাব রেখে আচরণ করে তার আচরণ ভগবানের অপেক্ষা কম নয়। ভগবান বলেছেন—

সমোঽহং সর্বভূতেষু ন মে দ্বেষ্যোঽস্তি ন প্রিয়ঃ।
যে ভজন্তি তু মাং ভক্ত্যা ময়ি তে তেষু চাপ্যহম্॥
(গীতা ৯।২৯)

আমি সকল ভূতে সমানভাবে ব্যাপক, কেউ আমার অপ্রিয় নয়, কেউ প্রিয় নয় ; কিন্তু যে ভক্ত আমাকে প্রেমের সঙ্গে ভজনা করে সে আমার মধ্যে অবস্থিত আর আমিও তার মধ্যে প্রত্যক্ষ প্রকট।

(৭৭৪) আমরা সব লোকের সঙ্গে সমভাবপূর্বক আচরণ করতে থাকলে ভগবান আমাদের সেই অধিকার দিতে পারেন। এমন যিনি করবেন তিনি ত্রিলোকের মালিক হয়ে যাবেন।

(৭৭৫) খারাপ আচরণকারীকে নরকের জীবেরাও ভয় পায়।

(৭৭৬) যে আচরণ আমাদের নরকে নিয়ে যায় তা বন্ধ করা উচিত।

(৭৭৭) বিশ্বাসঘাতকতা করা, মিথ্যা কথা বলা এবং চুরি করা উচিত নয়। অন্যের প্রাপ্য বস্তু হল আমাদের কাছে ঘৃণিত জিনিস।

(৭৭৮) আপনারা বলেন যে আপনাদের দ্বারা ধ্যান হয় না। বলুন তো ধ্যানের জন্য কী চেষ্টা করেছেন ? প্রতিদিন মোট দু ঘন্টা ধ্যানের জন্য দিয়েছেন। সন্ধ্যা-গায়ত্রীও ভালোভাবে হয় না। সন্ধ্যাহ্নিক করেন কিন্তু প্রবৃত্তি থাকে লোভের দিকে। বৃত্তিকে যদি ভগবৎময় করে দেন তাহলে কল্যাণ হবে।

(৭৭৯) এমন মনুষ্যশরীর পেয়েও আমরা আমাদের কর্তব্য ভুলে

গিয়েছি।

(৭৮০) যতক্ষণ পর্যন্ত সাংসারিক বিষয়ে আপনাদের সুখ প্রতীত হয় ততক্ষণ বুঝবেন যে আপনাদের হৃদয়ে ভগবানের প্রতি প্রেম উৎপন্ন হয়নি।

(৭৮১) আপনাদের কাছে আমার এই প্রার্থনা যে মনুষ্যশরীর লাভ করে নিজেদের কাজ তাড়াতাড়ি করে ফেলুন।

(৭৮২) এখন ভগবানের নামের অবতার হয়েছে।

(৭৮৩) আপনাদের প্রতি ঈশ্বরের খুবই কৃপা।

(৭৮৪) যে একটি মুহূর্তও বিচারপূর্বক কাটায় না তার মতো মূর্খ আর কেউ নেই। নিজেদের সময় ভগবৎচিন্তায় কাটানো উচিত।

(৭৮৫) যেখানে ভক্তজনেরা থাকেন সেই স্থান পবিত্র, সেখানকার বায়ুও পবিত্র হয়ে যায়।

(৭৮৬) এই কথাগুলো পালন করবার উদ্দেশ্যে মনযোগ দিতে হবে। আপনাদের এটি বিশ্বাস করা উচিত যে এগুলো পালন করলে পরমাত্মাকে লাভ করা যায়। মহাপুরুষদের কথাই আমি আপনাদের কাছে নিবেদন করছি—

(ক) প্রতিদিন গীতার একটি অধ্যায় পাঠ করতে হবে।

(খ) প্রতিদিন বলিবৈশ্যদেব[১] করতে হবে। যদি ক্রিয়ারূপে করতে অসুবিধা হয় তবে তা মানসিকভাবে করতে পারেন। তবে ক্রিয়ারূপে করতে পারলেই ভালো।

(গ) সমভাবপূর্বক আচরণ করা শ্রেষ্ঠ।

(ঘ) মিথ্যা থেকে নরক প্রাপ্তি হয়।

(ঙ) সমতা থেকে মুক্তি লাভ হয়।

(চ) যারা স্বার্থ ত্যাগ করে তাদের অপরকে মুক্ত করবার যোগ্যতা আসে।

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

(৭৮৭) অজ্ঞান থেকে যেসব দোষ উৎপন্ন হয়—
সংশয়, মোহ (ভ্রম), অশ্রদ্ধা, নাস্তিকতা, কপটতা (মানসিক), অজ্ঞতা (মন্দ বুদ্ধি), আলস্য, অপবিত্রতা, উন্মত্ততা, নির্লজ্জতা, কৃতঘ্নতা, শিক্ষার নূন্যতা, মূর্খামি, ছলনা, নিজের অপরাধকে অপরের ঘাড়ে চাপানো, অতিনিদ্রা।

(৭৮৮) অহংকার থেকে যেসব দোষ উৎপন্ন হয়—
মমতা, দর্প, দম্ভ, প্রমাদ, জিদ, মানসম্মান, উদ্দণ্ডতা, ডাকাতি, ধূর্ততা।

(৭৮৯) ভয় থেকে যেসব দোষ উৎপন্ন হয়—
চিন্তা (শোক), ধৈর্য হারানো, উদ্বেগ, দুঃখ, অনুশোচনা।

(৭৯০) অনুরাগ থেকে যেসব দোষ উৎপন্ন হয়—
কামনা, বাসনা, লোভ, তৃষ্ণা, স্বাদ, শৌখিনতা, আরাম (আয়েস), পরিগ্রহ, লোলুপতা, অশুশ্রুষা (সেবার অভাব), অশ্লীলতা, পরস্ত্রীগমন, হাসিঠাট্টা, চৌর্য, অভক্ষ্য-ভোজন (মদ-মাংস, মাদক বস্তু), সংকীর্ণতা (নীচতা), মিথ্যা, চাপল্য (শরীর), বিক্ষেপ (মানসিক অশান্তি), বাচালতা, মন-ইন্দ্রিয়ের অধীন হওয়া, অকর্মণ্যতা (সাধনা না করা), আলস্য স্বভাব, কৃপণতা।

(৭৯১) দ্বেষ থেকে উৎপন্ন দোষ—
বৈরতা, ক্রোধ, ঈর্ষা, ক্রূরতা, নিন্দা, চুকলি, পরের দোষ দেখা, নির্দয়তা, কটুভাষণ, বিশ্বাসঘাতকতা, ঘৃণা, অপরের জীবিকা নষ্ট করা, হিংসা, বক্রতা, অসন্তুষ্টভাব, সহ্যশক্তির অভাব, তিরস্কার, বৈষম্য (ভেদভাব), ডাকাতি, উদ্বেগ।

(৭৯২) সকল দোষের মূল কারণ হল অজ্ঞানতা। রাগ, দ্বেষ এবং অজ্ঞানতার কারণে প্রায়ই অধিকতর দোষ এই তিনটির প্রত্যেকটিতে এসে যেতে পারে।

(৭৯৩) মহাপুরুষেরা যেসব কাজ করেন সেগুলোতে খুব বৈশিষ্ট্য থাকে।

আমরা নিজেদের বুদ্ধিতে সেগুলোর কিছুই অনুমান করতে পারি না।

(৭৯৪) জিহ্বার দ্বারা ভগবানের নাম করলে ভুল খুব কম হয়।

(৭৯৫) মনের দ্বারা ভজন করা খুব মূল্যবান।

(৭৯৬) একটি মিনিটও ব্যর্থ হতে দেবেন না।

(৭৯৭) স্বার্থ ত্যাগ, লোভ ত্যাগ খুব লাভজনক। আমাদের প্রতিটি কাজ এই কষ্টিপাথরে যাচাই করে করতে হবে।

(৭৯৮) সত্য ভাষণে, সত্য আচরণে খুব জোর দিন।

(৭৯৯) পরস্পরের মধ্যে ভালোবাসা বাড়ান।

(৮০০) আচরণে খুব উদারতা রাখবেন।

(৮০১) বিনয়, প্রেম এগুলো সাধুদের লক্ষণ।

(৮০২) নিজেদের মধ্যে যদি কোনো দোষ থাকে তবে সকলের কাছে সেগুলো বার বার বলে সেগুলোকে দূর করে দিন। সামান্য দোষ থাকলেও তাকে বেশি বলে মনে করবেন।

(৮০৩) শ্রেষ্ঠ থেকে শ্রেষ্ঠতর আচরণ নিজের মধ্যে অনুসরণ করুন। এমন কিছু নেই যা মানুষ ধারণ করতে পারে না। সেজন্য যেগুলোকে বড় বড় বলে মনে হবে সেগুলোকে শীঘ্রই ধারণ করে নিন।

(৮০৪) নিজের মধ্যে প্রতিযোগিতার ভাব রেখে এগিয়ে চলুন। উৎসাহের সঙ্গে চললে পথ তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে যাবে।

(৮০৫) এইসব জিনিস আমি আপনাদের মধ্যে দেখতে চাই। আমি যখন দেখতে চাইছি তখন আপনাদের অসুবিধা কোথায়। কিছু বাধা এলে আমাকে জিজ্ঞাসা করে নিন।

(৮০৬) উচ্চকোটির মানুষকে আদর্শ মনে করে যথেষ্ট প্রেম ও বিনয়ের সঙ্গে আচরণ করুন।

(৮০৭) কেউ যদি আপনাদের দোষ দেখায় তাহলে খুবই প্রসন্ন হয়ে তাকে বলুন যে আপনি একথা বলে আমাকে সাবধান করে দিয়েছেন।

আপনার এই উপকার আমি কখনো ভুলব না।

(৮০৮) এই কাজ যদি আপনাদের দ্বারা না হত তাহলে আমি আপনাদের একথা বলতামই না। কোনো কাজ যে মানুষ করতে পারে না এমন কথা আমার মনেই আসে না। পৃথিবীতে এমন কোন কাজ আছে যা মানুষে করতে পারে কিন্তু আমরা করতে পারি না ?

(৮০৯) এমন অভ্যাস করুন যে ইচ্ছার বিরুদ্ধে কাজ হলেও খুব প্রসন্ন হবেন।

(৮১০) মনের অনুকূল হলে যত সন্তোষ, মনের প্রতিকূল হলেও ততই আনন্দ—এইটিই হল সাধনা।

(৮১১) সংসারের বিষয় নিয়ে যত বাজে ভাবনা-চিন্তা সেগুলোকে সম্পূর্ণ ত্যাগ করুন। নিরন্তর ভগবৎচিন্তা করুন। এইটিই সবচেয়ে বড় কথা।

(৮১২) বিনা প্রয়োজনে নিজের লোকেদের সঙ্গে একত্র হলে মিথ্যা সময় চলে যায়। এজন্য খুব সাবধান থাকতে হবে।

(৮১৩) নামজপ করতে করতে যার খুব আনন্দ হয়, নামজপ বন্ধ করলে খুব কষ্ট হয় তার কাছে নামজপ প্রাণের মতো প্রিয় হয়ে যায়।

(৮১৪) আমাদের অষ্টাঙ্গ প্রয়োগ হল—
সৎসঙ্গ, সৎশাস্ত্র অধ্যয়ন, শ্বাসদ্বারা নামজপ, বাকসংযম, একান্তবাস, বিষয়-বৈরাগ্য, উপরতি, সময়কে মহার্ঘ জেনে মৃত্যুকে স্মরণে রাখা—অনন্য চিন্তার জন্য এগুলো খুবই সহায়ক।

(৮১৫) চোদ্দ রকমের উপার্জন করা উচিত নয়—
খনন করা (খনির কাজ), হাড়, মাংস, চামড়া, রক্ত, মদ, লোহা, কাঠ, কল (মেশিন), চর্বি, লাক্ষা, নীল, কাঁচা তসর, ইট ভাটা।

(৮১৬) অপরের সঙ্গে লাভ নির্দিষ্ট করে কম দেওয়া, বেশি নেওয়া ঠিক

নয়।

(৮১৭) দর ঠিক করে মাপে, ওজনে, গুনতিতে কম দেওয়া উচিত নয়। অনুরূপভাবে অন্যের জিনিস বেশি নেওয়াও উচিত নয়। জিনিস বদলে দেওয়া এবং অন্যের জিনিস বদলে নেওয়া উচিত নয়।

(৮১৮) তিনটি কাজ খুব ক্ষতি করে। এগুলো সাধনাতে খুব বাধা দেয়—(ক) জুয়া-ফাটকা, (খ) বাড়ি তৈরির কাজ, (গ) মামলা-মোকদ্দমা। এই তিনটি কাজ বাদ দিয়ে দেওয়া উচিত।

(৮১৯) চারটি হল সাক্ষাৎ মৃত্যু—প্রমাদ, আলস্য, দুরাচার এবং ভোগ।

(৮২০) শশ্মানে যে চিত্তবৃত্তি হয় সেই বৈরাগ্য যদি সব সময় বজায় থাকে তাহলে মুক্তিতে কোনো সংশয় থাকে না।

(৮২১) সৎসঙ্গ করার সময়, মৃত্যুর সময়, অসুস্থতার সময়, শশ্মানে শবদাহ দেখে যে মনোভাব হয় সেই ভাব যদি সব সময় বজায় থাকে তাহলে মুক্তিতে কোনো সংশয় থাকে না।

(৮২২) সাংসারিক বস্তু শরীর নির্বাহের দৃষ্টিতে গ্রহণ করবেন, ভোগের দৃষ্টিতে নয়।

(৮২৩) দেশ, কাল, সঙ্গ—এগুলো সাধনে সহায়কও আবার বাধকও।

(৮২৪) মৃত্যুর জন্য কাশী হল ভালো স্থান, বসবাসের জন্য ভালো স্থান হল উত্তরাখণ্ড।

(৮২৫) কাল—

(ক) সুষুম্নার সময়টাই হল উত্তম কাল। ওই সময় স্বাভাবিক-ভাবেই প্রসন্নতা এবং নির্মলতা থাকে। ওইটিই সর্বাপেক্ষা ভালো কাল।

(খ) শাস্ত্র পর্বকে উত্তম কাল বলে মনে করে। তবে এটি দান-পুণ্য করার পক্ষে উত্তম কাল। সাধনার জন্য যদি এই সময় স্থির করা হয় তাহলে তাও উত্তম।

(গ) চিরকালের জন্য সর্বোত্তম কাল হল উষাকাল (ভোর

তিনটের সময়)। সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময় হল দ্বিতীয়। সর্বোত্তম সময় হল যখন চিত্ত প্রসন্ন থাকে।

(ঘ) কীর্তনের পরের সময়টিও উত্তম। ধ্যানের জন্য উত্তম কাল হল—কীর্তনের পরে, সুষুম্না চলার সময়, ঊষাকাল—যখন চিত্ত প্রসন্ন থাকে।

(৮২৬) সঙ্গ—

মহাপুরুষদের সঙ্গ ভালো। এঁদের সঙ্গ থেকে দেশ-কাল দুটিই ভালো হয়ে যায়। না জানলেও এঁদের বিশেষ মহিমা আছে। শাস্ত্রের সঙ্গও ভালো।

(৮২৭) এই চারটি সাক্ষাৎ অমৃত—

ঈশ্বরের চিন্তা, সৎপুরুষদের সঙ্গ, সদ্‌গুণ-সদাচার, পরোপকার।

(৮২৮) প্রত্যক্ষরূপে দুটিকে অমৃততুল্য মনে হয়, এমন আর কিছুতে মনে হয় না—ধ্যান এবং সৎসঙ্গ। এই ধ্যান অল্প পরিশ্রমেই হতে পারে।

(৮২৯) ধ্যানের দুটি শ্রেণী আছে—একান্তে এবং কাজ করার সময়।

(৮৩০) ধ্যানের একাগ্রতায় সহায়ক হল—সৎসঙ্গ, ভজন, ঊষাকাল, চিত্তের প্রসন্নতা। এই সবগুলোর মধ্যে প্রধান হল ঈশ্বরের চর্চা। এর সমান আর কিছু নেই।

(৮৩১) সগুণ ভগবানের দর্শন হওয়ার পর তিনি নিজে নির্গুণের তত্ত্ব বুঝিয়ে দেন।

(৮৩২) আলস্য অথবা তন্দ্রার সময় ধ্যান করা ঠিক নয়। ওই সময় ধ্যান করলে জপও বন্ধ হয়ে যাবে। অর্থাৎ সময় ব্যর্থ হয়ে যাবে।

(৮৩৩) সাধারণ মানুষদের জন্য ছয় ঘন্টা ঘুমানো ঠিক। যোগীদের জন্য এক প্রহর অর্থাৎ তিন ঘন্টাই যথেষ্ট—

যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু।
যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা॥ (গীতা ৬।১৭)

যিনি পরিমিতরূপ আহার-বিহার করেন, পরিমিতরূপ কর্মপ্রয়াস

করেন, পরিমিতরূপ নিদ্রিত ও জাগ্রত থাকেন তাঁর যোগ দুঃখনিবর্তক হয়।

(৮৩৪) সাধনা, আহার-বিহার-আচরণ, শয়ন, জীবিকা প্রত্যেকটি কাজ দুই প্রহর ধরে করা উচিত। অন্তত এক প্রহর তো ধ্যান করতেই হবে।

(৮৩৫) ধ্যানের উপযুক্ত সময় হল প্রাতঃকালে শৌচ স্নানাদির পরে এবং আহারের আগে। যেখানে ঘুমান সেখানে ধ্যান করা ঠিক নয়। সেখানে নিদ্রার পরমাণু থাকে। অন্যত্র ধ্যান করা উচিত।

(৮৩৬) যে ব্যক্তি প্রতিদিন অগ্নিহোত্র, বলিবৈশ্বদেব[১] শ্রদ্ধা-প্রেমের সঙ্গে করেন অগ্নিদেব তার প্রার্থনা শোনেন।

(৮৩৭) প্রতিদিন বলিবৈশ্বদেব[২] করা উচিত। তাতে সকল ভূতের প্রতি আহুতি প্রদান হয়ে যায়। খরচ কেবল দুটি রুটির। গরিবরাও এটি সহজেই করতে পারে।

(৮৩৮) গায়ত্রীর মতো কোনো জপ নেই। শ্রুতি-স্মৃতি সবেতেই গায়ত্রীয় মহিমা কীর্তিত হয়েছে। যজ্ঞে জপযজ্ঞের কথা আছে, তাতে গায়ত্রীই হল জপযজ্ঞ। সময় থাকলে গায়ত্রীর জপ বেশি বার করা উচিত। ঠিক সময়ে ভগবান সূর্যকে অর্ঘ্য প্রদান করা মাত্র মুক্তি হতে পারে। এক্ষেত্রে সূর্যকে প্রতিনিধি করে ভগবানেরই আরাধনা করা হয়। খুব প্রেম এবং শ্রদ্ধার সঙ্গে সূর্যোপাসনা করুন। আমি তো বিশ্বাস করি যে, যে সূর্যোপাসনা করে ভগবান সূর্যদেব তাকে অবশ্যই সহায়তা করবেন।

(৮৩৯) আমাদের ধর্মপুস্তকগুলোর মধ্যে গীতা হল সর্বশ্রেষ্ঠ। গীতার কথাগুলো খুবই যুক্তিযুক্ত এবং প্রামাণিক। কেউই তার খণ্ডন করতে পারে না।

[১-২]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

(৮৪০) পুনর্জন্মকে সত্যসিদ্ধ করতে ছয়টি গুরুত্বপূর্ণ প্রমাণ আছে— স্তন থেকে দুধ আকর্ষণের শক্তি, কাঁদা, হাসা, ভয় করা, নিদ্রা যাওয়া, সুখ-দুঃখের অনুভূতি।

(৮৪১) প্রত্যেকটি শ্বাসপ্রশ্বাসে পরমাত্মার নামজপের অভ্যাস করুন, শ্বাসপ্রশ্বাস মৃত্যু পর্যন্ত চলে। তাকে বৃথা যেতে দেবেন না।

(৮৪২) মনের দ্বারা ঈশ্বরের স্বরূপ চিন্তা করুন, হাতের দ্বারা অন্যের সেবা করুন। পায়ের দ্বারা তীর্থ ভ্রমণ করুন।

(৮৪৩) আমাদের ধর্মে নিবিড়ভাবে ভক্তির সম্পর্ক রয়েছে। সান্ধ্য উপাসনা করা হয়, উপাসনার নাম হল ভক্তি। এর মধ্যে শ্রেষ্ঠ হল ধ্যান। সবকিছুর লক্ষ্য হল ধ্যান। সন্ধ্যা করুন দশ মিনিট, জপ দশ মিনিট। তারপর যতটা সময় পাওয়া যায় ধ্যান করা উচিত।

(৮৪৪) শোক, চিন্তা, ভয় আমাদের অভিধানে রাখা উচিত নয়।

(৮৪৫) নারীদের মধ্যে অজ্ঞানতা বেশি, এতে চিন্তা বৃদ্ধি পায়।

(৮৪৬) সব সময় প্রসন্ন চিত্ত থাকবেন। সব সময় আনন্দে থাকা উচিত।

(৮৪৭) নিজেদের মূর্খতার কারণ হল চিন্তা। সংসারে এমন কিছুই নেই, যার জন্য চিন্তা করতে হবে। চিন্তা যত কম হবে ততই লাভ।

(৮৪৮) আমরা যেন আনন্দে পরিপূর্ণ থাকি। চারিদিকে শান্তির ভাণ্ডার পড়ে আছে।

(৮৪৯) সন্ধ্যা-গায়ত্রী উচ্চ শ্রেণীর জিনিস। এর ফল হল ধ্যান।

(৮৫০) যিনি ধ্যান করতে পারেন তাঁর আর কোনো সাধনের প্রয়োজন নেই। কিন্তু একথা অন্য লোকে বুঝবে না আর তাঁর দেখাদেখি তারাও কর্মত্যাগ করবে। সেজন্য সকলেরই নিত্যকর্ম করা উচিত। শ্রদ্ধার সঙ্গে করলে খুবই লাভ হয়। লোকেরা শ্রদ্ধার সঙ্গে করে না।

(৮৫১) সর্বত্র ঈশ্বর দর্শনের অভ্যাস করুন। শাস্ত্রে আছে পরমাত্মা সব জায়গায় আছেন, কথাটি ঠিক। এই কথা বলপূর্বক মেনে নিতে

হবে।

(৮৫২) কখনো কখনো এমন ভাবের প্রকাশ হয় যে ইচ্ছা হয় আপনাদের গুলে খাইয়ে দিই। আমি বোম্বাই গিয়েছিলাম, সেখানে একজন লোক আমাকে মালা পরাতে এসেছিলেন। আমি তাঁকে বলেছিলাম যে আপনারা তো আপনাদের দৃষ্টিতে সম্মান প্রদর্শন করে থাকেন। কিন্তু আমাকে জিজ্ঞাসা করলে বলব যে, আমার কাছে এটি অপমান বলেই মনে হয়। আমি একে জুতোর মালা বলে মনে করি।

(৮৫৩) ফুলের মালায় সম্মান দেখানো হয়। জুতোর মালায় অপমান করা হয়। জুতোর মধ্যে ফুলের ভাবনা আর ফুলের মধ্যে জুতোর ভাবনা—এইভাবে বুঝতে পারলে **'মানাপমানযোস্তুল্যঃ'** হয়ে যায়। পরে তার মানসম্মানকে অপমানের মতো মনে হয়।

(৮৫৪) মনকে বশ করবার জন্য নামজপই প্রধান।

(৮৫৫) লোকেরা যাকে জপ বলে বাস্তবে তা জপ নয়। লোকেরা তো টাকাপয়সার জপ করে। প্রকৃত জপ মন থেকে হয়। প্রকৃত জপের ক্রিয়া হল প্রেম।

(৮৫৬) একজন লোক গীতার ৭০০ শ্লোক পাঠ করেছেন এবং একজন লোক একটা শ্লোক ভালো করে মানে বুঝে পড়েছেন। দুজনেই সমান।

(৮৫৭) সকল জীবের প্রতি পরমাত্মার সর্বদা দয়া আছে। কিন্তু লোকেরা ঈশ্বরের দয়া বুঝতে পারে না, এজন্য দয়া ফলদায়ী হয় না। তাই ঈশ্বরের দয়াকে মেনে নিতে হবে। যদি মেনে নেন তাহলে উদ্ধার পেয়ে গেলেন। তাঁর কাছে প্রার্থনা করে বলতে হবে, পরমাত্মা আপনি আমাকে বোঝান, আপনি বোঝালেই আমি বুঝব, আর কেউ বোঝাবার নেই।

(৮৫৮) সব সময় চিত্তে প্রসন্নতা থাকলে সকল দুঃখের নাশ হয়।

প্রসাদে সর্বদুঃখানাং হানিরস্যোপজায়তে।

প্রসন্নচেতসো হ্যাশু বুদ্ধি পর্যবতিষ্ঠতে॥ (গীতা ২।৬৫)
অন্তঃকরণে প্রসন্নতা থাকলে মনে সকল দুঃখ অবিদ্যমান হয়ে যায় এবং সেই প্রসন্ন চিত্তবিশিষ্ট কর্মযোগী শীঘ্রই সমস্ত দিক থেকে সরে এসে এক পরমাত্মাতেই ভালোভাবে স্থির হয়ে যান।

(৮৫৯) প্রতিদিন পনেরো মিনিট অথবা আধ ঘন্টা একান্তে বসে চিন্তা করুন যে আপনার উন্নতি হচ্ছে, না হচ্ছে না। এটি ভজনের চেয়েও প্রভাবশালী—এটি আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা।

(৮৬০) যে ঈশ্বরের শরণ নেয় তার যা কিছুই হোক তাতে প্রসন্ন থাকা উচিত।

(৮৬১) কারো বাদবিবাদে মধ্যস্থতা করা ঠিক নয়, কেননা নিরপেক্ষ থাকা খুব কঠিন। পক্ষপাতিত্ব সাধকের পতন ঘটায়। মহান পুরুষই নিরপেক্ষ থাকতে পারেন।

(৮৬২) সব সময় প্রসন্ন থাকার উপায় হল নিরন্তর ভগবানের স্মৃতি।

(৮৬৩) নিষ্কাম কাজের চেয়ে শ্রেয় হল জপ, জপের চেয়ে শ্রেয়তর হল জপসহ নিষ্কাম কর্ম, তার চেয়ে ভাল হল একান্তে ধ্যান, তার চেয়ে শ্রেষ্ঠ হল ভগবানের প্রেম ও রহস্যের কথা শোনা।

(৮৬৪) ধর্মে এবং মোক্ষে পুরুষার্থ হল প্রধান বিষয়। অর্থ এবং কর্মে প্রধান হল ভাগ্য।

(৮৬৫) বস্তু থেকে মমত্ব তুলে নেওয়া হল কৃষ্ণার্পণ। যতক্ষণ পর্যন্ত মমতা ত্যাগ না করবেন ততক্ষণ কৃষ্ণার্পণ হবে না। যতক্ষণ পর্যন্ত সম্মান পেলে প্রসন্নতা আসে ততক্ষণ তা বাস্তবে কৃষ্ণার্পণ হয়নি।

(৮৬৬) সম্মান হল শাপ, ইঁদুরের মতো অল্প-অল্প করে ছিন্ন করতে থাকে। যখন সম্মান বিষের মতো মনে হতে থাকবে তখন বুঝতে হবে সম্মানের ভাবনার অবসান হয়েছে।

(৮৬৭) মেয়েদের যে প্রেম (প্রীতির ভাব) তা চার আনা ঠিক, বারো আনা খারাপ। ভক্তি-ভজন চার আনা, লোক দেখানো দম্ভ

বারো আনা।

(৮৬৮) আমি কখনো কখনো চিন্তা করি এই সব মানুষেরা ব্যর্থ সময় নষ্ট করে। এদের যা কিছুই বলা হোক এরা আমার কথামতো কোনো কিছুই করে না। বার বার তো বলতে চাই না, কিন্তু হেরে গিয়ে বলতে হয়। তা সত্ত্বেও এরা সেগুলো কাজে লাগায় না। কিছু চিন্তা তো করা উচিত।

(৮৬৯) গীতায় প্রত্যেকটি সাধনার অন্তিম সীমা পর্যন্ত সাধনার কথা লেখা আছে।

(৮৭০) **প্রশ্ন**—মানুষের অন্তিম সময়ে তাকে ভগবানের নাম অথবা গীতা শোনালে সে উত্তম গতি প্রাপ্ত হয়। এতে তার পুঁজি কাজ করে, নাকি এটি নামের প্রভাব ?

উত্তর—সে নামের প্রভাবে উত্তম লোকে চলে যায়। এটি নামের মহিমা।

(৮৭১) যে লোকের একেবারেই জ্ঞান থাকে না তার কাছে ভগবানের নাম উচ্চারণ করলে সেও উত্তম লোকে চলে যায়।

(৮৭২) মানুষের মধ্যে যেখানে শাস্ত্র-বিপরীত অবগুণ থাকে বুঝতে হবে তার ভগবৎপ্রাপ্তি হয়নি।

(৮৭৩) নিষ্কাম অনন্য প্রেম থাকলে ভগবানকে তাড়াতাড়ি আসতে হবে। ধাক্কা দিলেও ভগবান চলে যাবেন না, ভগবৎপ্রাপ্তিতে বিলম্বের কিছু নেই, বিলম্ব হল নিরবচ্ছিন্নতায়।

(৮৭৪) প্রহ্লাদকে যখন আগুনে ফেলা হয় তখন তিনি হাসছিলেন এবং আগুনে ঈশ্বরের দয়া দেখে বলছিলেন—ধন্য প্রভু ! আপনার কী দয়া ! প্রহ্লাদ অমর হয়ে গিয়েছেন। প্রহ্লাদ ভগবানের দয়ার তত্ত্বকে জানতেন। আমরাও যদি সেই দয়াকে জেনে নিই তাহলে আমরাও পরম সুখী হয়ে যাব।

(৮৭৫) যে বুঝতে পারে যে আমার প্রতি ভগবানের অপার দয়া তার হৃদয়ে আনন্দের সীমা থাকে না। সেই অপার অতুলনীয় শক্তিধর

পরমেশ্বর ভক্তের প্রতিজ্ঞা পূরণের জন্য নিজের প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করতে সব সময়ে প্রস্তুত।

(৮৭৬) ঈশ্বর আমার জিনিসকে আত্মস্থ করে নেন, ছেলেকে মেরে নিজের ধামে ডেকে নেন—এতে যদি আমার মনে খুব প্রসন্নতা থাকে তাহলে বুঝব যে এটি ভগবানকে সমর্পণ করা হয়েছে।

(৮৭৭) ঈশ্বরের কোনো বিধানে যদি আমাদের মন খারাপ হয় তাহলে আমরা ভগবানকে মানি—এটি কী বলা যাবে ? আমাদের বুঝে নিতে হবে যে প্রিয় প্রভু আমাদের বস্তুকে যে নষ্ট করলেন তাতে নিশ্চয় কিছু রহস্য আছে। ভগবানের প্রত্যেকটি বিধানে তাঁর অপার দয়া দেখে সর্বদা প্রসন্ন থাকা চাই।

(৮৭৮) সাধককে সমাজ সম্পর্কীয় মধ্যস্থ হওয়া থেকে সাপের মতো ভয় পাওয়া উচিত। অর্থাৎ তা থেকে বিরত থাকাই মঙ্গল।

(৮৭৯) প্রত্যেক মানুষের মধ্যে এত শক্তি আছে যে তারা এই জন্মেই পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করতে পারে। শক্তি আছে বলে না মানা তাদের মূর্খতা।

(৮৮০) পূর্বের অসংখ্য জন্ম অপেক্ষা আমাদের এই জন্ম খুবই উত্তম। পূর্বে এমন জন্মই হয়নি। যদি পূর্বেও এমন জন্মের সুযোগ পাওয়া যেত তাহলে কবেই না উদ্ধার হয়ে যেতাম। লাভ নেওয়া পুরুষার্থের উপর নির্ভরশীল।

(৮৮১) আমি যে গহনা-কাপড় সংস্কারের কথা বলি তাও কল্যাণ মার্গে লাভদায়ক। তাই বলি, নইলে এই ঝগড়ায় জড়াতাম না। বিলাসিতা মুক্তি পথে খুবই ক্ষতিকারক।

(৮৮২) খ্রিস্ট ধর্মের প্রচারই ইংরেজদের গেড়ে বসবার কারণ। ইংরেজদের মূল উৎপাটনে বিদেশি বস্তু ত্যাগ করা একটি প্রধান উপায়।

(৮৮৩) ইংরেজদের কাছ থেকেই আমি শিখেছি। পাদরীরা যেমন খ্রিস্ট ধর্ম প্রচার করেন সেইরকমভাবে আমাদেরও নিজেদের ধর্ম প্রচার

করা উচিত।

(৮৮৪) কীভাবে আমাদের বল, বুদ্ধি, বিদ্যার বিনাশ হয় ইংরেজরা সেই চেষ্টা করে।

(৮৮৫) সকলের এই ইচ্ছা থাকা উচিত যে আমাদের যেন পরমেশ্বরের প্রতি ভালোবাসা থাকে। এটি শুভ ইচ্ছা, কামনা নয়। ভগবান তো ভালোবাসতে চান, তাই তাঁর প্রতি ভালোবাসা থাকায় বাধা কোথায় !

(৮৮৬) আমি আপনাদের ভালোবাসি এবং আপনারাও নিশ্চয়ই আমাকে ভালোবাসেন, ফলে তা দিনে দিনে বেড়ে চলেছে। আপনারা যদি বলেন যে আপনারা ভালোবাসেন না তবে তা ঠিক নয়। কেননা আপনারা যদি ভালো না বাসতেন তাহলে আপনারা এখানে কী করে আসতেন ? কলকাতা অবধি অনেক স্টেশন আছে। ভালোবাসা আছে তাই আসেন। আমিও ভালোবাসি। তাই তো আমি আপনাদের সঙ্গে এমনই প্রেমপূর্ণ ব্যবহার করি।

(৮৮৭) আরাম নিষ্কর্ম করে দেয়।

(৮৮৮) অসুস্থতা বিঘ্ন নয়। বিঘ্ন মনে করা হল দুর্বলতা। দুর্বলতাকে তাড়াতাড়ি দূর করো, বিঘ্ন মনে করো না।

(৮৮৯) কল-কারখানার দ্বারা স্বাস্থ্য বিগড়ে যায়, পরাধীন হতে হয়। তা সাত্ত্বিক নয়, কিন্তু দেখায় যে বৃদ্ধি ঘটাচ্ছে।

(৮৯০) একান্তে নিজের মনেই প্রসন্নতায় যাতে বিভোর থাকা যায় তার চেষ্টা করা উচিত।

(৮৯১) একান্তে ধ্যান করবার সময় যে কোনো কাজের কথাই মনে আসুক না কেন তাকে সেই সময়েই দূর করে দিন। সেই সংকল্পকে ত্যাগ করা খুবই লাভদায়ক।

(৮৯২) অর্থ উপার্জনের জন্য কাজ করলে মন সংসারে জমে যায়, তাই সংসারের কাজ ভগবৎপ্রীতির উদ্দেশ্যেই করতে হবে। তাও খুব বেশি করা উচিত নয়। কেননা তাতেই মগ্ন হয়ে গেলে উদ্দেশ্য

পরিবর্তিত হয়ে যায়।

(৮৯৩) সাংসারিক বস্তুর ব্যবহার এবং ব্যক্তিদের সঙ্গে মেলামেশা কম করা উচিত।

(৮৯৪) সাংসারিক কথা খুব কম বলা উচিত।

(৮৯৫) জিজ্ঞাসা না করলে কারো দোষের কথা বলা উচিত নয়, তার দিকে মন দেওয়াও উচিত নয়।

(৮৯৬) সকলের সঙ্গে নিষ্কাম এবং সমভাবে প্রেমের সম্পর্ক রাখা উচিত।

(৮৯৭) নামজপের নিরন্তর অভ্যাস রাখতে হবে। একে কখনো ছাড়া উচিত নয়, যা এর বাধা তা ত্যাগ করে আনন্দ এবং প্রেমের সঙ্গে নিরন্তর নামজপ করা উচিত।

(৮৯৮) শরীর-নির্বাহেরও পরোয়া করা উচিত নয়। শরীরে অহংকার এলে শরীর নির্বাহের চিন্তা হয়। এজন্য শরীররূপী জেলখানায় জেনে বুঝে কখনো ঢোকা উচিত নয়।

(৮৯৯) জিনিস দেখামাত্র তাতে আসক্তি সৃষ্টি হয়। সেজন্য সমদৃষ্টির অনুশীলন করা উচিত। অর্থাৎ এক ধনুক পর্যন্ত (অর্থাৎ চার হাত) দৃষ্টি রেখে চলাফেরা করা উচিত। বড় শহরাদিতে তিন ধনুক পর্যন্ত দৃষ্টি রাখা যেতে পারে।

(৯০০) গীতায় জ্ঞানের বৃহৎ ভাণ্ডার ভরা আছে। সমুদ্রের তল পাওয়া গেলেও গীতার তল পাওয়া যাবে না—

গীতা সুগীতা কর্তব্যা কিমন্যৈঃ শাস্ত্রসংগ্রহৈঃ।
যা স্বয়ং পদ্মনাভস্য মুখপদ্মাদ্বিনিঃসৃতা॥

'গীতাকে ভালোভাবে শ্রবণ, কীর্তন, পঠনপাঠন, মনন এবং ধারণ করা চাই। অন্য শাস্ত্রের সংগ্রহের প্রয়োজন কী ! কেননা গীতা স্বয়ং পদ্মনাভ ভগবানের সাক্ষাৎ মুখকমল থেকে নিঃসৃত হয়েছে।'

(৯০১) আমার তো ভগবদ্গীতাই হল আধার।

(৯০২) পরমাত্মার নামের জপে, গীতার অনুশীলনে প্রত্যক্ষ লাভ হয়। সংসারে এর চেয়ে বড় আর কিছু নেই। সৎসঙ্গ, ভালো মানুষদের সঙ্গ এর মূল, পরমাত্মার ধ্যান হল এর ফল।

(৯০৩) ভগবানের ভজনার মতো কোনো সাধনা পৃথিবীতে নেই। ভগবানকে বলা হয় 'বিগুল'। এর দ্বারা নানা প্রচারের বিস্ফোট, ক্লেশ, কর্ম—সব বিনাশ হয়ে যাবে।

(৯০৪) উচ্চতর সাধন—একটি শ্বাসের মূল্য বলা হয় তিন লোক। এটিও কম মূল্য। কিন্তু আপনাদের তো একে বেশি বলে মনে হয়। এক শ্বাসে তো পরমাত্মাকে পাওয়া যায়। এই শ্বাস অমূল্য, কেননা পরমাত্মাই এর মূল্য হয়েছেন। এমন পুরুষ হতে পারে যে হাজার হাজার মানুষকে এক শ্বাসে এক মুহূর্তে ভগবানের দর্শন করিয়ে দেয়। মানুষ এত বড় শক্তি অর্জন করতে পারে। এক মিনিটে ভগবানকে আহ্বান করে মেলাতে পারে। এর চেয়ে বড় উন্নতি আর কী ?

(৯০৫) ভগবান রামচন্দ্র এক মিনিটে কোটি কোটি মানুষকে তাঁর সঙ্গে পরমধামে নিয়ে গিয়েছেন। তাঁকে দর্শন করে লোকেদের কল্যাণ হয়েছিল।

(৯০৬) আমাদের মধ্যে আরাম করবার দোষ খুব বেশি। একে পদাঘাত করুন।

(৯০৭) ঘরে আগুন লেগেছে আর আপনারা ঘুমিয়ে ঘুমিয়ে আরাম করছেন। গাছ আগের জন্মে খুব ঘুমোত। তাই এজন্মে তাকে গাছ হতে হয়েছে।

(৯০৮) ভগবানের দয়ার প্রবাহ পরম পবিত্র গঙ্গার প্রবাহ অপেক্ষা শ্রেয় এবং তা সদাসর্বদা প্রবাহিত হতে থাকে। কিন্তু শ্রদ্ধা-পুরুষার্থহীন হতভাগ্য মানুষ তার কাছে বাস করেও গঙ্গা থেকে বিশেষ লাভ নেয় না। যে গঙ্গার মহত্ত্ব জানে সেই শ্রদ্ধাবান মানুষ গঙ্গা থেকে লাভ নিয়ে পবিত্র হয়ে যায়। অনুরূপভাবে পরমাত্মার দয়ার

মহত্ত্বকে যে মানুষ জানে সে পরমাত্মার দয়া থেকে বিশেষ লাভ তুলে নেয়।

(৯০৯) ভগবান এবং ভগবানের দয়া সর্বত্র সমানভাবে পরিপূর্ণ থাকায় তা সকলের কাছে সুলভ। কিন্তু এই কথাটি বুঝতে না পেরে হতভাগ্য আমরা সেই দয়া থেকে বঞ্চিত হয়ে সংসার চক্রে ঘুরে মরি। যেমন ঘরে পড়ে থাকা পরশপাথরকে চিনতে না পেরে দরিদ্র মানুষ দারিদ্র্যের দুঃখে দুঃখিত থেকে যায়।

(৯১০) পরমাত্মার দয়া বোঝবার সঙ্গে সঙ্গেই মানুষ নির্ভয় হয়ে যায় এবং শোক-সন্তাপ থেকে মুক্ত হয়ে যায়। প্রত্যেকটি কাজের সফলতা-বিফলতায় তার নিকট পরমাত্মার দয়া প্রতীত হয়। তাই তার অন্তরে হর্ষ-শোক হয় না। শোক, মোহ, আসক্তি, দ্বেষ একেবারেই না থাকার কারণে তার মধ্যে কাম-ক্রোধাদি অবগুণ থাকতে পারে না।

(৯১১) অনিচ্ছায় এবং পরের ইচ্ছায় যা কিছু ক্রিয়া হয়ে থাকে তাকে পরমাত্মার পুরস্কার গণ্য করে সকলের মধ্যে সাধক পরমাত্মার দয়া অনুভব করেন এবং তিনি নিজের স্বার্থ সিদ্ধির জন্য কোনো কাজ করেন না। কারণ যখন তাঁর ওপর পরমাত্মার পূর্ণ দয়া বর্ষিত হয় তখন তাঁর নিজস্ব কোনো স্বার্থ থাকে না।

(৯১২) সাংসারিক পুরুষেরা ভোগের বৃদ্ধিতে পরমাত্মার দয়ার বৃদ্ধি এবং ভোগের হ্রাসে দয়ার হ্রাস মনে করে। বৈরাগীরা আয়েশ, আরাম ভোগের নাশকে পরমাত্মার দয়া মনে করে। চিন্তা করলে দেখা যাবে দুটিই ভুল। ভোগের সঙ্গে দয়ার কোনো সম্পর্ক নেই।

(৯১৩) পরমাত্মার দয়া যে ব্যক্তি বোঝেন তিনি ভোগের প্রাপ্তি এবং নাশ দুটিকেই পরমাত্মার ক্রীড়া ভেবে নিয়ে সেই দুটিতে পরমাত্মার দয়া লক্ষ্য করেন। পরমাত্মার দয়াকে যেমন যেমন জানা যায় তেমনই পরমাত্মার প্রকৃত ভক্ত হয়ে ওঠে। মানুষ যখন বুঝে নেয়

যে পরমাত্মার চেয়ে বড় আর কিছু নেই তখন সে এক মুহূর্তের জন্যও ভগবানকে ছেড়ে অন্য কারো ভজনা করতে পারে না।

(৯১৪) যারা আগুন লাগায়, বিষ খাওয়ায়, নিরস্ত্রকে অস্ত্রের দ্বারা হত্যা করে, ধন লুণ্ঠন করে, বাড়িঘর দখল করে, নারীকে অপহরণ করে—এই যে ছয় রকমের আততায়ী এদের হত্যা করলে অথবা করালে কোনো দোষ হয় না। তবু ধর্ম এবং দয়ার দৃষ্টিতে হত্যা করা অপেক্ষা বুঝিয়ে কাজ আদায় করা উত্তম। এজন্য ভগবান শ্রীকৃষ্ণ দুর্যোধনদের বোঝাবার চেষ্টা করেছিলেন। কিন্তু তারা কোনো প্রকার সন্ধি করতে রাজি হয়নি। কেননা তাদের মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী ছিল।

(৯১৫) মানুষ কর্মের বিরতির মধ্যেও সাংসারিক কথাবার্তা চালাতে থাকে তা শেষ হয় না, বরং আয়ু শেষ হয়ে যায়। সময় পাওয়া যায় পরিমিত। সেই সময় সর্বোচ্চ কাজে অতিবাহিত উচিত।

(৯১৬) অন্যায়যুক্ত লোভ অবশ্যই ত্যাগ করা উচিত। বরং অনুচিত লোভেরও ত্যাগ করবে।

(৯১৭) লোভ কী ? টাকা যেভাবেই আসুক–অন্যায়ভাবেই আসুক অথবা ন্যায়ভাবেই আসুক। খরচ করবার সময়ে খরচ না করাও হল লোভ।

(৯১৮) ন্যায়পথে অর্জিত ধনও মুক্তিদানকারী নয়।

(৯১৯) বৈশ্যদের নিজের কর্ম থেকেই মুক্তি হয়ে যায়। (গীতা ১৮।৪৬)।

(৯২০) গীতা, রামায়ণ প্রভৃতি হল ধার্মিক গ্রন্থ। এগুলোকে নীচে রাখবে না। মালাকে সাবধানে রাখবে। দেহের নিম্নাংশের যেন স্পর্শ না লাগে। পুস্তককে নিজেদের চেয়েও উচ্চে রাখা উচিত। আমরা এগুলিকে যত সম্মান দেব এগুলিও আমাদের ততই সম্মান দেবে।

(৯২১) যাঁরা ভক্তিমার্গে চলেন তাঁদের কর্ম ভক্তির প্রতাপে নিজে থেকেই পবিত্র হয়ে যায়।

(৯২২) মিথ্যা-কপটতা যতক্ষণ আছে ততক্ষণ মুক্তি লক্ষ যোজন দূরে। যারা মন্দ-আচরণ করে তারা পরমাত্মাকে লাভ করতে পারে না। আমরা যদি আগে মন্দ আচরণ করতাম তো তাতে কিছু যায় আসে না। কিন্তু পরে যদি আমরা তা ছেড়ে দিই তাহলে আমরা মুক্ত হয়ে যাব। একথা ভগবানের—

অপি চেৎ সুদুরাচারো ভজতে মামনন্যভাক্।
সাধুরেব স মন্তব্যঃ সম্যগ্ব্যবসিতো হি সঃ॥
ক্ষিপ্রং ভবতি ধর্মাত্মা শশ্বচ্ছান্তিং নিগচ্ছতি।
কৌন্তেয় প্রতি জানীহি ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি॥

(গীতা ৯।৩০-৩১)

যদি কোনো অতিশয় দুরাচারীও অনন্যভাবে আমার ভক্ত হয়ে আমাকে ভজনা করে তবে সে সাধু বলে মানার যোগ্য। কেননা সে প্রকৃত নিশ্চয়কারী। অর্থাৎ সে ভালোভাবে নিশ্চয় করে নিয়েছে যে পরমেশ্বরের ভজনার মতো অন্য কিছু নেই।
সে শীঘ্রই ধর্মাত্মা হয়ে যায় এবং চিরস্থায়ী পরম শান্তিকে প্রাপ্ত করে। হে অর্জুন ! তুমি নিশ্চিতভাবে এই সত্যটি জান যে আমার ভক্তের নাশ নেই।

(৯২৩) জ্ঞানের মতন পবিত্র বস্তু কিছু নেই।

ন হি জ্ঞানেন সদৃশং পবিত্রমিহ বিদ্যতে।
তৎস্বয়ং যোগসংসিদ্ধঃ কালেনাত্মনি বিন্দতি॥

(গীতা ৪।৩৮)

এই সংসারে জ্ঞানের মতো পবিত্রকারী নিঃসন্দেহে কিছু নেই। সেই জ্ঞানকে কত কাল থেকে কর্মযোগের দ্বারা শুদ্ধান্তকরণ হয়েছে এমন মানুষ নিজেকেই নিজের মধ্যে (আত্মায়) পরমাত্মাকে অনুভব করে।

(৯২৪) নিষ্কাম কর্মযোগের খুব বেশি মহিমা। এর অল্প একটু পালন মহান ভয় থেকে রক্ষা করে—

নেহাভিক্রমনাশোঽস্তি প্রত্যবায়ো ন বিদ্যতে।
স্বল্পমপ্যস্য ধর্মস্য ত্রায়তে মহতেপ ভয়াৎ॥ (গীতা ২।৪০)

এই কর্মযোগে প্রারম্ভের অর্থাৎ বীজের নাশ নেই এবং বিপরীত ফলস্বরূপ দোষও নেই। বরং এই কর্মযোগরূপ ধর্মের অল্প সাধনও জন্ম-মৃত্যুরূপ মহান ভয় থেকে রক্ষা করে।

(৯২৫) **ত্রিবিধং নরকস্যেদং দ্বারং নাশনমাত্মনঃ।**
কামঃ ক্রোধস্তথা লোভস্তস্মাদেতত্রয়ং ত্যজেৎ॥
(গীতা ১৬।২১)

কাম, ক্রোধ এবং লোভ—এই তিন প্রকারের নরকের দ্বার আত্মাকে বিনাশ করে অর্থাৎ এরা আত্মার অধোগতি ঘটায়। অতএব এই তিনটিকে ত্যাগ করা উচিত। এগুলোকে ত্যাগ করো, যারা এগুলো ত্যাগ করে তাদের কল্যাণ হয়।

(৯২৬) **প্রশ্ন**—লোভের কারণে পাপ কতটা হয় ?
উত্তর—যেখানে লোভ থাকে সেখানে পাপের কোনো সীমা থাকে না।

(৯২৭) সমস্ত কাজ ছেড়ে দিয়ে সেই কাজই করা উচিত যে কাজের জন্য সংসারে এসেছেন। যতক্ষণ জীবন আছে ততক্ষণ নিজের কাজ তাড়াতাড়ি শেষ করা উচিত।

(৯২৮) চিন্তা, ভয়, শোক মূর্খতা থেকে হয়ে থাকে, ভাগ্যের কারণে হয় না। চেষ্টা করলে এগুলিকে নাশ করা যায়।

(৯২৯) লাভ-ক্ষতি, জয়-পরাজয়, জীবন-মরণ থেকে মুক্ত হওয়া নিজের হাতে নেই। কিন্তু সুখ-দুঃখ এবং রাগ-দ্বেষ প্রভৃতি থেকে মুক্ত হওয়া নিজের হাতে।

(৯৩০) সাংসারিক বস্তু প্রাপ্তিতে প্রধান হল ভাগ্য।

(৯৩১) যে অর্থের ওপর অধিকার নেই তাতে যারা হাত দেয় তাদের নরকে যেতে হয়।

(৯৩২) লোভ ন্যায়পূর্ণ হওয়া উচিত।

(৯৩৩) অপরের স্বত্ত দ্বারা জীবন নির্বাহ করা অপরের মেদের দ্বারা নিজের মেদ বৃদ্ধি করার সমতুল্য।

(৯৩৪) নিজের দোষকে যত গোপন করবেন আপনার আত্মা ততই মলিন হবে।

(৯৩৫) আমরা যদি স্থির করি যে এখন থেকে মিথ্যা, কপটতা, অপরের স্বত্ত নেব না তাহলে পূর্বকৃত সমস্ত পাপের ক্ষমা হয়ে যাবে।

(৯৩৬) আমাদের বড়ো লোক (শ্রেষ্ঠ) বলা হয়, তবে বাস্তবে আমরা চোর। উপার্জন বাড়ুক বা নাই বাড়ুক যেখানে উপার্জনে অন্যায়-কপটতা আছে সেই কাজ কিছুতেই করা চলবে না।

(৯৩৭) ত্রিলোক দান মুহূর্তের জন্য ভগবানের ধ্যানের সমান নয়।

(৯৩৮) ভগবানের ভক্তি, ঔষধ, অনুপান হল বড়কে প্রণাম। বলিবৈশ্বদেবে[১] সমগ্র বিশ্ব তৃপ্ত হয়ে যায়। অর্থ পতন ঘটায়, সেই অর্থই সৎকার্যে লাগালে তাতে কল্যাণ হয়। আমাদের কাছে শক্তি আছে, তাকে যদি সাধনায় লাগানো যায় তাহলে কল্যাণ হয়ে যায়, প্রমাদ করলে নরকে নিয়ে যায়।

(৯৩৯) খুব চিন্তা করে দেখুন যে কোটি টাকা খরচ করলেও এক দিনের সময় পাওয়া যায় না। সেই সময় বৃথায় নষ্ট হচ্ছে। সাধনা যদি তীব্র হয় তবে বুঝতে হবে যে জন্ম সফল হয়েছে।

(৯৪০) যে মানুষ **'যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে নাংস্তথৈব ভজাম্যহম্'** (গীতা ৪।১১)—এই তত্ত্বটি বুঝতে পারেন তিনি এক মুহূর্তও ভগবানকে ভজনা না করে থাকতে পারেন না।

(৯৪১) **পরহিত বস জিন্হ কে মাহীঁ। তিন্হ কহুঁ জগ দুর্লভ কছু নাহীঁ॥**
যে অন্যের হিতে রত থাকে তার কাছে ভগবানও দুর্লভ নন।
তে প্রাপ্নুবন্তি মামেব সর্বভূতহিতে রতাঃ। (গীতা ১২।৪)

(৯৪২) ভগবানের বিষয় যত প্রচার করবেন ততই তা বৃদ্ধি পেতে

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

থাকবে।

(৯৪৩) আমি তো গীতার গাঁজা বার করে দিয়েছি, এবার আপনারা যদি তা থেকে ফেনা তুলে নেন তবেই মজা। মাখন বার করে সকলকে খাওয়ান।

(৯৪৪) প্রত্যেকের হৃদয়ে জ্ঞান, শ্রদ্ধা, প্রেম হোক। তারপরে সংসারে নীতি, ভক্তি, ধর্ম, জ্ঞান, প্রেমের খুব প্রচার হবে। আমাদের আশাবাদী হতে হবে আশা রাখতে হবে। যে আশাবাদী সে চেষ্টা করে।

(৯৪৫) গীতা তত্ত্ববিবেচনী পুস্তকের নম্র নিবেদনের অপার মহিমা, খুবই প্রভাব। আমি নম্র নিবেদন রোজ পাঠ করার কথা কী করে বলব ? যে এটি নিত্য পাঠ করে আমি তার কাছে ঋণী। যে ধারণ করে সে তো আমাকে বিক্রি করে দিতে পারে। গীতাকে যে ধারণ করে সে ভগবানকে বিক্রি করতে পারে। অর্থাৎ সে যাকে খুশি তাকে ভগবানের দর্শন করাতে পারে।

(৯৪৬) ভয়ংকর খারাপ সময় আসছে। এখন খুব ভজনা করা উচিত। ভগবানের কাছে প্রার্থনা করুন, হে প্রভু ! আমার প্রাণ যেন আপনার ভজন-ধ্যান্ করতে করতেই চলে যায়।

(৯৪৭) এখন তো সমস্ত চাওয়া ত্যাগ করে ভগবানের ভজন-ধ্যানে লেগে যাও। অনেক দিন টাকা রোজগার করেছ এখন সমস্ত ঝঞ্ঝাট ঝেড়ে ফেলে এতেই সময় ব্যয় করো। সব সময় প্রসন্নচিত্ত থাকো।

(৯৪৮) নিষ্কামভাব, সমতা, ঈশ্বরের স্মরণ—তিনটির মধ্যে যে কোনো একটি থাকলেই কল্যাণ হয়ে যাবে।

(৯৪৯) আপনারা লক্ষ লক্ষ কাজ করুন এবং সেই সঙ্গে ভগবানকে স্মরণে রাখুন, তাহলেই আপনাদের কল্যাণ হয়ে যাবে।

(৯৫০) ভগবান বিনা কারণেই প্রেম করেন, তিনি খুবই দয়ালু। এইটুকু মাত্র জানলেই কল্যাণ হয়ে যাবে।

(৯৫১) কেউ যদি ভগবানের জন্য দুঃখী হয়ে যায় তাহলে সাধনা না করলেও সে মুক্ত হয়ে যাবে। হে নাথ ! আমার দ্বারা সাধনা হয় না। আপনার দরবারে যদি অলসের সুযোগ থাকে তাহলে আমার উদ্ধার হতে পারে। এখন কলিযুগ, তাই আপনার দরবারে ভণ্ড আবেদনকারীরও কথা শোনা হয়। কিছু না করলেও এতে লাভ হবে। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এই প্রার্থনা করবেন—হে প্রভু ! আমার দ্বারা কিছুই হয় না। আমার দিকে খেয়াল রাখবেন।

(৯৫২) সাত্ত্বিক কাজ যত বেশি করবেন তত তাড়াতাড়ি মুক্তি হবে।

(৯৫৩) আমি তো এই কথা বলছি যে ভাগ্যে যত টাকা পাওয়ার কথা তা তো ঘরে বসে কারবার না করলেও পেয়ে যাবে।

(৯৫৪) আলস্যকে দূর করতে পবিত্র এবং সাত্ত্বিক খাদ্য গ্রহণ করবেন। ২০০ গ্রামের ক্ষুধা থাকলে ১৫০ গ্রাম খাবেন। দুধ এবং ফল শরীর বৃদ্ধির পক্ষে লাভজনক। রাজসিক হলেও সামান্য নুন গ্রহণ করতে পারেন।

(৯৫৫) মেয়েদের মধ্যে শ্রদ্ধা এবং উত্তম ভাবও আছে। কিন্তু এদের তপস্যা বাণীর দ্বারা বেশীর ভাগ নষ্ট হয়ে যায়। আবার কড়া কথা বললেও নষ্ট হয়ে যায়।

(৯৫৬) লোকেরা শিশুদের মধ্যে তাদের ভয় দেখাতে মিছামিছি ভূতের সংস্কার ঢুকিয়ে দেয়। কোমল হৃদয়ে স্বাভাবিক সংস্কার দানা বেঁধে যায়। ছোটদের মধ্যে যে অভ্যাস চালু করে দেবেন তা থেকে যাবে। যে মা মিথ্যা কথা বলেন না তাঁর সন্তানও সত্যবাদী হবে। যেমন, মদালসা।

(৯৫৭) শিশুদের মধ্যে নির্ভয়তার সংস্কার, সত্যতার সংস্কার প্রবিষ্ট করানো উচিত। তাদের ভালো উপদেশ দেওয়া উচিত।

(৯৫৮) হাসি, মস্করা, কুৎসিত ব্যবহার করা উচিত নয়। গোপনে জিনিস আনানো উচিত নয়। খারাপ ব্যবহার করা উচিত নয়।

(৯৫৯) কাজে প্রথম, ভোগে শেষ। সেবার কোনো কাজ হলে নিজেকে

সব সময় প্রথম নম্বরে রাখতে হবে। ভোগে শেষ অর্থাৎ ভালো জিনিস লোকেদের দিয়ে অবশিষ্ট জিনিস নিজের কাজে লাগাবে।

(৯৬০) ঘরে যদি চাকর-বাকর থাকে তাহলে তাদের পচা ফল দেওয়া উচিত নয়।

(৯৬১) সমত্ব হল অমৃত, বাকি বিষ।

(৯৬২) সংসারে ত্যাগেই শান্তি পাওয়া যায়। সকল কথাতেই ত্যাগের শিক্ষা নেওয়া উচিত।

বিহায় কামান্ যঃ সর্বান্ পুমাংশ্চরতি নিঃস্পৃহঃ।
নির্মমো নিরহঙ্কারঃ স শান্তিমধিগচ্ছতি॥ (গীতা ২।৭১)

যে ব্যক্তি সকল কামনা ত্যাগ করে মমতারহিত, অহংকাররহিত এবং স্পৃহারহিত হয়ে বিচরণ করে সেই শান্তি লাভ করে।

(৯৬৩) ভালো জিনিস বাড়িতে অন্যান্য মেয়ে এবং বউদের দেওয়া উচিত। খারাপ জিনিস নিজে নেওয়া উচিত। একেই নিজের ভাগ্য বলে মনে করবেন।

(৯৬৪) এটি মনে করবেন না যে এটি হল কলিযুগ, এটি এমনই যুগ। যুগ মানুষের অধীন, মানুষ যুগের অধীন নয়। এমন হলে উপদেশ ব্যর্থ হয়ে যাবে।

(৯৬৫) দুরাচার-দুর্গুণ হল কলিযুগের বস্তু। এগুলিকে ত্যাগ করা উচিত। খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করো, ভালো দৈবীসম্পদ গ্রহণ করো।

(৯৬৬) যে বাড়িতে কলহ হয় সেই বাড়িতে কলিযুগ প্রবেশ করে। তার সঙ্গে ক্লেশ হয়, তারপরে কাল এসে যায়। যে কারণে কলহ হয় তাকে বাড়িতে রেখো না। কালো রং-কে রাখবে না। ধুতির পাড় কালো রাখবে না। চুলও বড় রাখবে না। তাতে কলিযুগ প্রবেশ করে। যেখানে অপবিত্রতা সেখানে কলিযুগ আসে। কলহে হৃদয় খারাপ হয়ে যায়।

(৯৬৭) সতেতে সত্য যুগ। সৎ হল পরমাত্মার নাম, ধর্মের স্বরূপ।

এদিকে বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া উচিত। আপনারা যদি সৎ-কে অনুসরণ করেন তাহলে সকল বিষয় নিজে থেকেই এসে যাবে। মিথ্যা বললে মনে গ্লানি হয় এটি প্রত্যক্ষ দেখা যায়। যে সত্যবাদী সে নির্ভিক। এইসব কথা কার্যান্বিত করার চেষ্টা করা উচিত।

(৯৬৮) এমন কটু কথা বলা উচিত নয় যাতে কেউ মনে দুঃখ পায়। মন্দির ভাঙার চেয়েও খারাপ হল কারো মন ভাঙা। মা এবং বোনেরা ! আজই এই প্রতিজ্ঞা করে নিন যে সত্য কথা বলবেন এবং কাউকে কটু কথা বলবেন না। মনু বলেছেন যে কল্যাণকারী এবং অতি প্রিয় কথাই বলা উচিত।

(৯৬৯) খাদ্য পবিত্রভাবে তৈরি করবেন, মনকে শুদ্ধ রাখবেন, বাড়িকে শুদ্ধ রাখবেন, কাপড় পরিস্কার রাখবেন—এগুলি মেয়েদের প্রধান কাজ।

(৯৭০) অন্তরে বাহিরে এক রকম ভাব রাখবেন। সরল ব্যবহার করবেন। শরীর, বাণী, মন এবং কর্মের দ্বারা কারো প্রতি হিংসা করবেন না। চলতে, বসতে, ঘুমাতে, জাগতে খেয়াল রাখবেন যেন পিঁপড়াকেও হিংসা করা না হয় এবং কেউ যেন মনে আঘাত না পায়।

(৯৭১) ক্রোধ হল আগুন। ক্রোধ থেকে কলহ সৃষ্টি হয়। ক্রোধ এবং কলহের কারণে কলিযুগ এসে যায়। এইজন্য হৃদয়ে শান্তিকে বজায় রেখে ক্রোধ ত্যাগ করা উচিত।

(৯৭২) হৃদয়ে মনের পবিত্রতা, সন্তোষ, সমতা এবং উত্তম ভাব পোষণ করুন। তা করলে পুরুষ এবং নারী নীচতা থেকে উচ্চতা পেয়ে যাবে।

(৯৭৩) যখন আমাদের ভজনকে প্রাণের সমান বলে মনে হবে তখন পাপ নষ্ট হয়ে যাবে।

(৯৭৪) যা অনুকূল তাকে যেমন সৎকার করা হয় প্রতিকূলতাকে তার চেয়েও ভালোভাবে সৎকার করতে হবে। প্রতিকূল ভাব বিনষ্ট

হওয়া মাত্র কল্যাণ হয়ে যাবে।

(৯৭৫) নিয়মিতরূপে প্রতিদিন শ্রদ্ধা সহকারে ভগবানের নামজপ করবেন। সম্ভব হলে ২২০০০ বার নামজপ করুন অথবা ষোড়শ মন্ত্রের ১৪ মালা ফেরান এবং সন্ধ্যা ও গায়ত্রী জপ করে মানসিক পূজা, পরমাত্মার ধ্যান এবং গীতার অন্তত একটি অধ্যায় অর্থসহ পাঠ করুন।

(৯৭৬) সাংসারিক বিষয়ভোগে বৈরাগ্য রাখবেন। মন এবং ইন্দ্রিয়গুলিকে বশীভূত করে বিষয়বস্তু থেকে সরিয়ে এনে মনকে ভগবানে নিযুক্ত করতে চেষ্টা করুন।

(৯৭৭) নিত্য সৎসঙ্গ করুন। সৎসঙ্গ পাওয়া না গেলে সৎশাস্ত্রের অনুশীলন করুন।

(৯৭৮) ঘরে সবাই একত্র হয়ে প্রতিদিন বিনয়পূর্বক কীর্তন করবেন এবং নৈতিক, সামাজিক ও আধ্যাত্মিক সংস্কারের জন্য পরস্পর পরামর্শ করবেন। একজন কেউ গীতা, রামায়ণ প্রভৃতি সৎশাস্ত্র পাঠ করবেন ও অন্যরা শুনবেন। এইভাবে নিয়মিতরূপে কমপক্ষে এক ঘন্টা সময় কাটাবেন।

(৯৭৯) চলতে-ফিরতে, উঠতে-বসতে, খেতে-শুতে সদাসর্বদা শ্বাসগ্রহণে বা কথায় ভগবানের নামজপ করুন এবং সর্বত্র মনের মধ্যে ভগবানকে চিন্তা করুন।

(৯৮০) দুঃখী, অনাথ, গরিব মানুষদের তন-মন-ধন দিয়ে সেবা করুন। ক্ষুধার্তকে অন্ন, নগ্নকে বস্ত্র, অসুস্থকে ওষুধ এবং বিদ্যার্থীকে পুস্তক প্রভৃতি দেবেন।

(৯৮১) কোনো চোরাই বস্তু নেবেন না। ব্যবসায়ে ওজন, মাপ এবং সংখ্যায় কম দেবেন না বা বেশি নেবেন না। বিক্রয়কর এবং আয়করে ফাঁকি দেবেন না। কালোবাজারে কোনো মাল বিক্রি করবেন না। যদি বাড়িতে খাবার জন্য অন্ন এবং পরবার জন্য বস্ত্র প্রভৃতি কালোবাজারিতে আনতে হয় তো তা নিরুপায়

হলেই করতে হবে। জিনিস কেনবার সময় মন চাইলে দরাদরি করবেন কিন্তু বিক্রি করবার সময় একটি দামই বলবেন ?

(৯৮২) আয়েশ, আরাম, আস্বাদ ভোগ করা এবং মিথ্যা, কপটতা, চুরি, জোচ্চুরি, অভক্ষ্য ভক্ষণ, বিড়ি, সিগারেট, তামাক প্রভৃতি মাদক বস্তু সেবন, সাট্টা-ফাটকা, জুয়া প্রভৃতি দুরাচার তথা আলস্য, প্রমাদ এবং কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, আসক্তি, দ্বেষ প্রভৃতি দুর্গুণগুলিকে বিষ জ্ঞান করে সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করুন।

(৯৮৩) ক্ষমা, দয়া, শান্তি, সমতা, ভক্তি, জ্ঞান, বৈরাগ্য প্রভৃতি সদগুণ তথা যজ্ঞ, দান, তপ, সেবা, তীর্থ, ব্রত প্রভৃতি সদাচারকে অমৃত জ্ঞান করে অনুসরণ করুন।

(৯৮৪) ঘুমের সময় ব্যর্থ চিন্তা সরিয়ে দিয়ে মনে ভগবানের নাম, রূপ, গুণ, প্রভাব, লীলা প্রভৃতি চিন্তাস্রোত জারি রাখবেন।

(৯৮৫) ভগবানকে পাওয়া খুব কঠিন নয়। কিন্তু অন্যকে ভগবান পাইয়ে দেওয়া কঠিন।

(৯৮৬) অধিক লোকেদের সঙ্গে বেশি মেলামেশা করা উচিত নয়। যে যেমন সঙ্গ করে তার উপর তেমন প্রভাব পড়ে।

(৯৮৭) ভালোবাসার যোগ্য হলেন একমাত্র পরমাত্মা।

(৯৮৮) নির্ভয়তা, ধৈর্য, সন্তোষ, শান্তি, প্রসন্নতা—এইগুলি শরণাগতের লক্ষণ।

(৯৮৯) যদি সম্ভব হয় তাহলে নির্দিষ্ট সময়ে সন্ধ্যা, দুবার কিংবা তিনবার মালা-গায়ত্রী জপ, কমপক্ষে গীতার একটি অধ্যায় অর্থসহ পাঠ, সাত কিংবা চোদ্দ মালা সপ্রেমে ষোল নাম বিশিষ্ট 'হে রাম' মন্ত্রের জপ, প্রেম-ভক্তি প্রকাশ পুস্তক অনুসারে ভগবানের পূজা, ধ্যান, স্তুতি নিয়মিত রূপে করা উচিত।

(৯৯০) খাদ্যে-বস্ত্রে সংযম, ব্যবসায়ে সত্যভাষণ, লোভ, কপটতা ত্যাগ করে সকলের সঙ্গে স্বার্থ ত্যাগ করে বিনয়সহকারে প্রকৃত প্রেমের আচরণ করার চেষ্টা করা উচিত।

(৯৯১) যে ব্যক্তি লোকেদের পরমাত্মার দিকে নিয়ে যান তাঁর মধ্যস্থতার কারণে ভগবান তাঁর কাছে বিক্রিত হয়ে যান। মহাত্মাদের কিনে নেবার সহজ উপায় হল এই যে, তাঁদের সিদ্ধান্ত প্রচার করার জন্য তন-মন-ধন নিযুক্ত করুন এবং নিজেদের তাঁর কাছে সমর্পণ করে দিন। এইটিই হল ভগবানকে কিনে নেওয়ার উপায়। এইটিই সর্বশ্রেষ্ঠ কথা।

(৯৯২) যেমন ছোট একটি স্ফুলিঙ্গ সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডকে জ্বালিয়ে দিতে পারে তেমনই একজন জীবনমুক্ত মহাপুরুষ সমগ্র সংস্কারকে উদ্ধার করে দিতে পারেন। এটিও তাঁর সামান্য একটু মহিমা। যেমন এক গঙ্গাই সংসারের সমস্ত তৃষ্ণা দূর করতে পারে। পরমাত্মাকে প্রাপ্ত মানুষের উপমা কেরোসিন বাতির কাছে প্রদীপের সম্পর্কের মতো। একটি প্রদীপ সকল প্রদীপকে প্রজ্বলিত করে দিতে পারে। এটি খুব দামি নতুন কথা।

(৯৯৩) সব চেয়ে বেশি লাভ হয় মহাপুরুষদের সঙ্গ করলে। তাঁদের সিদ্ধান্ত, প্রসন্নতা, সংকেত অনুসারে চলতে পারলে তাড়াতাড়ি লাভ হয়।

(৯৯৪) মহাপুরুষদের কাছে গেলে কাম-ক্রোধাদি চোর, ডাকাত আগে থেকেই চলে যায়।

(৯৯৫) ভগবান বলেছেন যে গীতা প্রচার করলে তাঁকে পাওয়া যায়। গীতা প্রচারের কয়েকটি উপায় হল—

(ক) পুস্তক ক্রয়।

(খ) ৫-১০ জন একত্র হয়ে গীতার আলোচনা।

(গ) সকলে এটি ঠিক করে নিন যে অন্তত দুটি শ্লোক প্রতিদিন মনন করবেন।

(ঘ) এর জন্য তৎপরতার সঙ্গে সচেষ্ট হন।

(৯৯৬) আমার কাছে সর্বাপেক্ষা প্রিয় কাজ হল—গীতার ব্যাপক প্রচার এবং স্বয়ং তাকে কাজে লাগানো।

(৯৯৭) আপনি নিজে কিছু করবেন না আর অন্যকে করতে বলবেন— এতে বুদ্ধিভেদ উৎপন্ন হয়।

(৯৯৮) গীতার ভাব ঘরে-ঘরে, গ্রামে-গ্রামে ব্যাপক প্রচার করুন। অন্য কোনো কাজ ঈশ্বরের কাছে অধিকতর প্রিয় নয়।

(৯৯৯) আপনারা যতটা পারেন ততটাই চেষ্টা করুন। ভগবান আপনাদের ক্ষমতার চেয়ে বেশি চান না।

(১০০০) ভগবানই এই কথা বলছেন—তিনি গীতার প্রচারকদের অন্যদের ভগবানকে পাইয়ে দেবার অধিকার দিয়েছেন।

(১০০১) আত্মার কল্যাণ অভিপ্রায় থেকে হয়। অভিপ্রায়ের মূল্য যত বেশি আচরণের তত নয়। অভিপ্রায় থেকেই লাভ।

(১০০২) নিজের ভক্তিভাবকে তীব্র করুন। ভাব যত তীব্র হবে ততই লাভ। এই সুযোগ সব সময় থাকবে না। এখন যতটা লাভ তুলতে পারেন তুলে নিন।

(১০০৩) আমাদের কাছে যত টাকা আছে তা সবই জনগণের।

(১০০৪) ধনসম্পদে মমতা থাকলেই তা অপবিত্র হয়ে যায়। যাতে মমতা নেই তা পবিত্র। যেমন গঙ্গাজলে প্রস্রাব করলে তা অপবিত্র হয়ে যায়।

(১০০৫) স্ত্রী, পুত্র এবং অর্থে মমতা করা মূর্খতা।

(১০০৬) ভগবানের ভক্ত যখন ভগবানকে দর্শন করেন তখন তাঁর প্রতিটি রোমকূপে প্রেম ব্যাপ্ত হয়ে যায়।

(১০০৭) এক মুহূর্তে প্রলয় হয়ে যেতে পারে। তাই এই সময়কে এখনই কাজে লাগান। প্রতি পদে ভগবানের দয়া অনুভব করতে হবে।

(১০০৮) যতবড় কাজই হোক না কেন ভগবানের দয়ায় সব কিছু হয়ে যায়। ভগবানের শক্তিকে বুঝলে কোনো কিছুই দুর্লভ নয়। আপনাদের ভয় করবার প্রয়োজন নেই। একজন সাধারণ ব্যক্তি সমগ্র পৃথিবীতে ভগবানের ভাবের প্রচার করতে পারে। ভগবান গীতায় বলেছেন যে তার মতো তাঁর প্রিয় কেউ নেই,

কেউ হবেও না।

ন চ তস্মান্মনুষ্যেষু কশ্চিন্মে প্রিয়কৃত্তমঃ।

ভবিতা ন চ মে তস্মাদন্যঃ প্রিয়তরো ভুবি॥ (গীতা ১৮।৬৯)

(১০০৯) প্রথমে নিজের জীবনে গীতার উপদেশ ধারণ করবেন। প্রথমে সেপাই হয়ে নিয়মকানুন শিখবেন তবে না কমান্ডার হয়ে শেখাবেন। আপনি যতটা সাহায্য চান সবটাই পেতে পারেন। একজন ব্যক্তি—স্বামী শঙ্করাচার্য কত প্রচার করেছিলেন, তাঁর ছিল ভগবানের শক্তি।

(১০১০) নানাভাবে গীতার প্রচার করতে হবে। সকলেই ভগবানের ভক্তির অধিকারী। শিশু, নারী, বৃদ্ধ, যুবক—সকলের জন্যই গীতা।

(১০১১) সার কথা হল ভগবানের কাজের জন্য কোমর বেঁধে লেগে যেতে হবে। **'স্বধর্মেং নিধনং শ্রেয়ঃ'**— নিজের ধর্ম পালন করতে গিয়ে যদি মরতে হয় তাও ভালো। বাঁদরেরা ভগবানের কাজ করেছিল, তাদের কী এমন বুদ্ধি ছিল। গীতা প্রচার ভগবানেরই কাজ। যে কেউ নিমিত্ত হয়ে যাক। ভগবানের শক্তিকে ভুলবেন না **'তব প্রতাপ বল নাথ'**। মানসম্মান প্রতিষ্ঠাকে পদাঘাত করে কাজ করুন। তখন দেখবেন ভগবান পিছনে পিছনে রয়েছেন, সমস্ত কাজ নিজেই করছেন। প্রস্তুত হয়ে থাকুন, ভয় পাবেন না, বিশ্বাস রাখুন।

(১০১২) সেইটিই শ্রেষ্ঠ কাজ যাতে মানুষের উপকার হয়। সাধু মহাপুরুষদের কাজকর্ম মূল্যবান হয়ে থাকে।

(১০১৩) মহাত্মাপুরুষ কাউকে বস্ত্র দিয়েছেন। যে কাপড় নিয়েছে তার মনে সেই মহাত্মার ছবি এসেছে। তাঁকে বার বার স্মরণ করলে পরমাত্মাকে প্রাপ্তি বিষয়ে লাভ হবে।

(১০১৪) কাউকে ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্য অন্ন দিয়েছেন। আপনি দিলেন আবার একজন মহাত্মাপুরুষও দিলেন। দুটি সেবাই সমান

ভাবনা নিয়ে করা হল। কিন্তু মহাত্মাপুরুষটির স্পর্শ করা অন্নে যে ভগবৎবিষয়ের জাগৃতি হবে তা সাধারণ মানুষদের দেওয়া অন্নে হবে না। মহাত্মাদের সকল কাজ ভগবৎপ্রাপ্তি করানোর সঙ্গে ওতোপ্রোতভাবে যুক্ত।

(১০১৫) কোনো মহাত্মা হয়ত অন্ন-বস্ত্র দান করেন না, তবে ক্রয়বিক্রয় করেন। তাহলেও তার মধ্য দিয়ে তিনি মুক্তিদানই করেন। সত্য হল পরমাত্মা, তাঁদের প্রত্যেকটি কর্ম তাঁর প্রাপ্তির সহায়ক।

(১০১৬) উপকার এমন জিনিস যে তার দ্বারা হৃদয়ের পরিবর্তন হয়। দুর্যোধন খুবই দুষ্ট ছিল। তার উপরেও কিন্তু যুধিষ্ঠিরের উপকারের প্রভাব পড়েছিল। সেইজন্যই বলা হয় যে আপনার সঙ্গে কেউ যে কোনো রকম ব্যবহারই করুক আপনি তার সঙ্গে ভালো ব্যবহারই করবেন।

(১০১৭) **গরল সুধাসম অরি হিত হোঈ।**
তেহি মনি বিনু সুখ পাব ন কোঈ॥

বিষ অমৃতের মতো হয়ে যায়, শত্রু মিত্র হয়ে যায়। এটি হল ঈশ্বর-ভক্তি প্রতাপ। যার মধ্যে ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি থাকে তার আচরণ সৎ হয়ে যায়।

(১০১৮) অন্যায়কারীর সঙ্গে অন্যায় না করলে তাতে অন্যায়কারীর হৃদয় পরিবর্তন হয়ে যায়। খারাপ ব্যবহারের বদলে যদি তার সঙ্গে ভালো ব্যবহার বন্ধ করা হয় তাহলে আর বলার কী আছে!

(১০১৯) মহাত্মার স্পর্শ করা অন্ন খেলে, সেটিও খুব প্রভাব ফেলে। যক্ষা রুগীর স্পর্শ করা জিনিসের প্রভাব যখন পড়ে তখন মহাত্মাদের স্পর্শ করা জিনিসের প্রভাব কেন পড়বে না?

(১০২০) চেয়ে নেওয়া জিনিস হল মৃত আর না-চাইতেই যা পাওয়া যায় তা হল অমৃত। যা দাম দিয়ে আনা হয়েছে তা অমৃতের চেয়েও ভালো।

(১০২১) শাস্ত্রে আছে যে, কেউ যদি গোহত্যা করে ফেলে তাহলে সে গোরুর লেজ গলায় দিয়ে ঘুরবে এবং বলবে যে সে গোহত্যাকারী। তাহলে সে গো-হত্যার পাপ থেকে মুক্ত হয়ে যাবে।

(১০২২) যাঁর ভগবৎদর্শন হয় তিনিই বলতে পারেন যে ভগবানকে পাওয়া যায়। অন্যে কী করে বলবে এটি মিথ্যা কথা নয়।

(১০২৩) নিজের মনের অনুকূল অথবা প্রতিকূল যে কোনো ঘটনাই ঘটুক না কেন তা তার নিজের কাছে মঙ্গলময় বিধান। তাতে প্রসন্ন থাকুন। প্রভু মঙ্গল করেন, তিনি অনিষ্ট করেন না।

(১০২৪) আমরা সৎসঙ্গ করছি। এমন সময় কোনো নাস্তিক সেখানে এসে গেল এবং আজেবাজে প্রশ্ন করতে লাগল। একে বিঘ্ন মনে করবেন না। এতে প্রসন্ন হবেন। বিঘ্ন মনে করা নীচ শ্রেণীর কাজ। তাকে ভগবান পাঠিয়েছেন। ভগবান পরীক্ষা করছেন। তাকে যদি বিঘ্ন মনে করেন তাহলে ফেল করে গেলেন। আর পুরস্কার মনে করলে পুরস্কৃত হবেন।

(১০২৫) ভগবানের দয়াকে সকামভাবে যদি মেনে নেন তবে পতনের সম্ভাবনা। প্রতিকূলতার মধ্যে যদি দয়াকে মেনে নেন তবে তা ঊর্ধ্ব গতি ঘটাবে।

(১০২৬) বৈরাগ্যের তীব্রতা রাগ-দ্বেষকে খেয়ে ফেলে। তার ফল হল সমতা।

(১০২৭) ভগবান দয়া করে যে মনুষ্য শরীর দিয়েছেন তা হল অন্তিম জন্ম। চুরাশি লক্ষ প্রজাতিতে মনুষ্য শরীর হল শেষ শরীর। সাধনার দ্বারা যদি কাজ নেন তবে তা হবে অন্তিম জন্ম।

(১০২৮) একজন লোক প্রতিদিন এক কোটি টাকা উপার্জন করে। সেও বলে এটি কম। তেমনই যদি চব্বিশ ঘন্টা ধরে ভজন হয় তাহলেও সাধক বলবেন যে এখন ভজন কমই হয়ে থাকে।

(১০২৯) আমাদের যে সাধনা তা বেগার খাটার মতো, যদি তাতে প্রেম

হয়ে যায় তাহলে ভজন কখনোই বন্ধ হবে না। যেমন, প্রহ্লাদ, মীরা প্রভৃতির কতই না কষ্ট হয়েছিল। কিন্তু তাঁদের ভজনা বন্ধ হয়নি।

(১০৩০) প্রকৃত ভজন হলে প্রতিটি রোমে নামজপ হয়ে যায়। খুব প্রেম-শ্রদ্ধায় ভজন করলে এই কথার সত্যতা বোঝা যায়। ভজন করবেন শ্রদ্ধা এবং বিশ্বাসের সঙ্গে।

(১০৩১) জ্ঞানী পুরুষ যখন রোগমুক্ত হতে থাকেন তখন তাঁর আনন্দ হয় না। অসুখ বেড়ে গেলে তাঁর দুঃখ হয় না। তিনি দুরকম অবস্থাতেই একই রকম থাকেন।

(১০৩২) গীতার একটি শ্লোক অনুযায়ী যদি জীবন গড়ে তোলেন তাহলে তখনই ভগবানকে পেয়ে যাবেন। এই যে সংসার আপনার দৃষ্টিতে আসে তার জায়গায় যদি আপনি ভগবানকে দেখতে থাকেন তাহলে তখনই ভগবৎপ্রাপ্তি হয়ে যাবে।

বহূনাং জন্মনামন্তে জ্ঞানবান্মাং প্রপদ্যতে।
বাসুদেবঃ সর্বমিতি স মহাত্মা সুদুর্লভঃ॥ (গীতা ৭।১৯)

বহু জন্মের পরে শেষ জন্মে তত্ত্বজ্ঞান প্রাপ্ত মানুষ 'সব কিছুই বাসুদেব'—এইভাবেই আমাকে ভজনা করেন। সেই রকম মহাত্মা খুবই দুর্লভ।

(১০৩৩) ভগবানের চেয়ে বড় আর কিছু নেই। এই কথাটুকু মেনে নিলে উদ্ধার লাভ হবে। তার পরিচয় হল—

যো মামেবমসম্মূঢ়ো জানাতি পুরুষোত্তমম্।
স সর্ববিদ্ভজতি মাং সর্বভাবেন ভারত॥ (গীতা ১৫।১৯)

হে ভারত ! যে জ্ঞানী পুরুষ এইভাবে তত্ত্বত আমাকে পুরুষোত্তম বলে জানেন সেই সর্বজ্ঞ পুরুষ সকল প্রকারে সর্বদা আমাকে (বাসুদেব) পরমেশ্বররূপেই ভজনা করেন।

(১০৩৪) ইচ্ছা করলেই সাংসারিক বস্তু পাওয়া যায় না। কেবল ভগবানই এমন যে, ইচ্ছা করলেই তাঁকে পাওয়া যায়। তীব্র ইচ্ছা যদি

হয়ে যায় তাহলে আর কোনো সাধনার প্রয়োজন নেই।

(১০৩৫) আপনারা অশ্বত্থ গাছে এক ঘটি জল ঢাললেন। যদি আপনাদের মনে হয় যে আপনারা ভগবানকে জল খাওয়াচ্ছেন তাহলে তখনই ভগবান প্রকট হয়ে যাবেন। এর প্রমাণ কী ? প্রমাণ হল ভগবানকে জল খাওয়াবার সময় যে আনন্দ হয় সেই আনন্দই অশ্বত্থ গাছে জল ঢাললে হওয়া উচিত। যদি এই আনন্দ না হয় তাহলে আপনারা ভগবানকে জল খাওয়াননি।

(১০৩৬) পরমাত্মা সব কিছুর মধ্যে ব্যাপ্ত আছেন। সকলের সেবা ভগবানেরই সেবা। সকলের সুখ কী করে হবে এই ভাবনা থাকা উচিত, জুতা বিক্রি করুন, বা বই বিক্রি করুন কিংবা ওষুধ বিক্রি করুন—ব্যাপারটা একই। আপনারা তো ভগবানের কাজই করছেন। ভগবানের সুখের জন্য করছেন। নিজেদের কোনো স্বার্থ তাতে নেই।

(১০৩৭) ঘরে কোনো অতিথি এসেছেন। যদি তখন মনে হয় যে ভগবানই এসেছেন তাহলে তখনই আপনারা ভগবানকে পেয়ে যাবেন।

(১০৩৮) একটি গোরু আছে। তাকে রোজ খাওয়ান। আপনাদের মনে হয় যে ভগবানকেই খাওয়াচ্ছেন। ভগবানকে খাওয়াতে যে আনন্দ এতে যদি সেই আনন্দই হয় তাহলে ভগবানকে পেতে পারেন।

(১০৩৯) যাই হোক না কেন এ্যালোপেথিক ওষুধ খাওয়া ঠিক নয়। বৈদ্যের ওষুধও যদি শাস্ত্রসম্মত বিশুদ্ধ হয় তবেই তা গ্রহণ করা উচিত, নতুবা নয়। সেইটিই তো হবে যা ভগবান ঠিক করে রেখেছেন।

(১০৪০) যা ঘটে তা ভাগ্যের ফল। ভগবানের বিধান মেনে নিয়ে সব সময় সন্তুষ্ট থাকবেন। সব সময় আনন্দে থাকবেন। অসুস্থ হয়েছেন, তা পাপের ফল।

(১০৪১) মা, বাবা, গুরু প্রমুখের সেবা হল পরম ধর্ম। আর বাকি সব গৌণধর্ম। যারা এঁদের সেবা করে তারা ত্রিলোক জিতে যায়।

(১০৪২) চুরি, ব্যাভিচার, মিথ্যা, কপটতা প্রভৃতি যেসব পাপ করা হয়েছে তা যদি আর ভবিষ্যতে করা না হয় এবং মানুষ ভগবানের শরণাগত হয় তাহলে সমস্ত পাপ মুছে যায়।

(১০৪৩) সবার উপরে একটিই বস্তু। তার নাম বিষ্ণু, শিব, আল্লা, খোদা যা ইচ্ছে দেওয়া হোক না কেন। বিষ্ণুর ভক্তের কাছে তিনি বিষ্ণু এবং শক্তির ভক্তের কাছে তিনি শক্তি।

(১০৪৪) আমি তো সেবা করবার জন্য প্রস্তুত। কিছু নিলে আনন্দ, না নিলেও আনন্দ। ফিরিয়ে নেওয়াতে সব চেয়ে বেশি সম্মান, আনন্দ হওয়া উচিত। যে গ্রাহক জিনিস নিয়ে যায় তার সঙ্গে আচরণে যতটা প্রসন্নতা তার চেয়েও বেশি প্রসন্নতা হওয়া উচিত যে জিনিস কেনে না, বা ফিরিয়ে দেয়। যে জিনিস নেয় না, কেবল হয়রান করে তার ক্ষেত্রে ভাবতে হবে যে ভগবান পরীক্ষা নিচ্ছেন।

(১০৪৫) নাম, রূপ, পথ ভিন্ন হলেও বাস্তবে সবই এক। যারা একে-অপরকে নিন্দা করে তারা বাস্তবে পরমাত্মারই একটি অঙ্গের নিন্দা করে। যে নিন্দা করে সে স্বয়ং নিন্দনীয়।

(১০৪৬) শ্রদ্ধা যদি টিকে থাকে তাহলে উদ্ধারের রাস্তা খোলা রয়েছে। মূল কাটা হলে গাছ পড়ে যাবে। তাই ভগবান বলেছেন, যে যাকে পূজা করে আমি তার শ্রদ্ধা সেখানে স্থির করি। যে কোনো সম্প্রদায়ের উপাসক আমাকে জিজ্ঞাসা করলে আমি তাকে সেখানেই শ্রদ্ধা রাখতে বলি।

(১০৪৭) ভগবানের নামজপ মানসিকভাবে করা ভালো। তা না হলে শ্বাসের সঙ্গে করুন। তাতেও না হলে বাণীর দ্বারা করলেও ভালো। ধ্যানও হৃদয়ে হলে খুব ভালো, নইলে বাইরে (দেহের দ্বারা) করাও ভালো।

(১০৪৮) বাস্তবে আন্তরিক ত্যাগে কল্যাণ হয়। যদি ভিতরে-বাইরে দুদিকেই হয় তো সোনায় সোহাগা।

(১০৪৯) যে মিথ্যা করে নিন্দা করে তার তো পতন হয়ই, কিন্তু সত্যকার নিন্দাও করা উচিত নয়, কেননা তাতেও নিন্দাকারীর পতন হয়।

(১০৫০) অন্যায়ভাবে যে অর্থ উপার্জন করে সে কেবল লোভী নয়, সে পাপীও। ন্যায্যভাবে যে অর্থ উপার্জন করে সেও লোভী। যেখানে ব্যয় করা ন্যায্য সেখানে তা যে না করে সেও লোভী। যে বৈরাগী তার কাছে ন্যায়পূর্বভাবে উপার্জিত বস্তুও ভালো লাগবে না।

(১০৫১) প্রত্যেকের মনে এই কথা আসা উচিত যে ভগবানের মন্দিরে, ভগবানের স্থানে কোনো মানুষের পূজা করা ঘৃণ্য কাজ।

(১০৫২) ভগবানের নাম-রূপের মতো কোনো মানুষ যদি তার নিজের পূজা করায় তাহলে তা হল পতনের পথ।

(১০৫৩) কেউ যদি বলেন যে গুরুপরম্পরা বজায় রাখবার জন্য তিনি এমন করছেন তাহলে কথা হল যে, এই দায় তিনি কেন নিয়েছেন। যিনি রক্ষক তিনিই তাঁর কথা ভাববেন, করবেন। এটি হল সিদ্ধান্তের কথা, সিদ্ধান্তের ডালপালাও সিদ্ধান্তেরই অংশ।

(১০৫৪) মমতা, অহং, আসক্তি, কামনাকে নিয়েই সংকল্প। যার মধ্যে এসব নেই সে প্রাণভরে কাজ করুক।

(১০৫৫) যতক্ষণ না সমগ্র পৃথিবীর উদ্ধার হচ্ছে ততক্ষণ ক্রমশ উচ্চতর অবস্থা অর্জনের সম্ভাবনা রয়েছে। মানুষ এমন হতে পারে, অর্থাৎ সমস্ত জীবের কল্যাণ হতে পারে। এ হল সিদ্ধান্তের কথা। অতএব উপরে উঠতে থাকুন, উন্নতি করতে থাকুন, কোথাও বাধা নেই।

(১০৫৬) প্রত্যেক মানুষ মুক্তির জন্য একটি সময় পায়। যদি সেই

সুযোগটি লাভ করতে চাও তাহলে মমূর্ষু মানুষকে হরিনাম শোনাও। যারা যারা এত যোগদান করেছে তারা সবাই মুক্তির অধিকারী। এই কাজের জন্য সময় দেওয়া সর্বাপেক্ষা বড় কাজ।

(১০৫৭) যথার্থ অর্থে মা হলেন সুমিত্রা, মদালসা অথবা মৈনাবতী। এই মায়েরা সন্তানের কাছে সাক্ষাৎ মহাত্মা। নারী সে-ই যার পুত্র ভগবানের ভক্ত।

(১০৫৮) নিজের স্বার্থ ত্যাগের আচরণ করো। সংসারে ভালোকে সঙ্গে নাও। যে তোমার সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করে তার সঙ্গে ভালো ব্যবহার করো।

(১০৫৯) সেবা খুব বড় কাজ। নিজের তন, মন, ধন সব কিছু দিয়ে নিজের শক্তি অনুসারে সেবা করুন। ভগবান বলেছেন:
তে প্রাপ্নুবন্তি মামেব সর্বভূতহিতে রতাঃ॥ (গীতা ১২।৪)
সকল প্রাণীর হিতে রত যোগী আমাকেই প্রাপ্ত হন।

(১০৬০) কর্ম এবং বস্তুর ত্যাগ করানো হচ্ছে না। ফলের আশ্রয়ের ত্যাগ করো। কর্ম একইরূপে করা যেতে পারে। কর্মফলের আশ্রয় ত্যাগ করে পরমাত্মার আশ্রয় নিয়ে নাও। আমি জোরের সঙ্গে বলছি, যে কোনো কাজই হোক আপনারা দিনরাত তা করতে চাইলে করুন। কিন্তু আশ্রয় রাখবেন ভগবানের—
সর্বকর্মাণ্যপি সদা কুর্বাণো মদব্যপাশ্রয়ঃ।
মৎপ্রসাদাদবাপ্নোতি শাশ্বতং পদমব্যয়ম্॥ (গীতা ১৮।৫৬)
আমাকে আশ্রয় করে কর্মযোগী সর্বদা সর্বকর্ম করতে থাকলেও আমার প্রসাদে শাশ্বত অব্যয় পদ প্রাপ্ত হন।

(১০৬১) গঙ্গা প্রবাহিত হয়। কত লোককে প্লাবিত করে নিয়ে যায়। গঙ্গার পাপ হয় না। পাপ হয় অন্তরে অহংকার হলে, অন্তরে স্বার্থ থাকলে, ফলের ইচ্ছা হলে।

(১০৬২) স্বার্থশূন্য সমস্ত ক্রিয়া ক্ষমার্হ। স্বার্থ রাখলেই মারা পড়বেন।

(১০৬৩) ভোজন করবে, তবে তার স্বাদ দেখবে না। কুয়ায় যেমন পাথর ফেলা হয় তেমনভাবে ভোজন করবে।

(১০৬৪) যিনি স্বার্থ ত্যাগ করে কর্ম করেন, তাঁকে কর্ম বাঁধতে পারে না। মুমুক্ষু ব্যক্তি তেমনভাবেই কর্ম করেন। আগে লোকেরা যখন তীর্থে যেতেন তখন কোনো কিছু বিনা পয়সায় নিতেন না। কিন্তু আজকাল সে রকম চিন্তা নেই।

(১০৬৫) উঁচু জাতের মানুষেরা নিচু জাতের মানুষদের সেবা করতে পারেন। আর ভাঙ্গী, চামারদের সেবা করা তো আরও মহৎ কাজ। গাধা-কুকুরদেরও সেবা করা উচিত। একনাথ রামেশ্বরমের অপেক্ষা গাধাকে জল খাওয়ানোকে উত্তম বলে মনে করেছিলেন। হ্যাঁ, এদের সেবা করে স্নান করে নিতে হবে।

(১০৬৬) ভগবান রামের আচরণ সর্বশ্রেষ্ঠ। সব সময় আচরণ করবার সময় রামকে সামনে রেখে চিন্তা করবেন যে, এই সময় আপনার স্থানে রাম থাকলে তিনি কেমন আচরণ করতেন।

(১০৬৭) শ্রদ্ধার সঙ্গে গীতা পাঠ করবেন। আপনারা যদি গীতাকে শ্রদ্ধা করেন তাহলে গীতাও আপনাদের শ্রদ্ধা করবে।

(১০৬৮) আমরা মন্ত্রকে শ্রদ্ধা করি না। তাই সিদ্ধি হয় না। মন্ত্রকে যদি আমরা শ্রদ্ধা করি তাহলে মন্ত্রও আমাদের শ্রদ্ধা করবে অর্থাৎ কল্যাণ করবে। গায়ত্রী জপ করবার সময় তার অর্থের দিকে খেয়াল রেখে জপ করবেন। অর্থের দিকে খেয়াল রেখে একবার মালা ঘোরানো একশত বার মালা ঘোরানোর চেয়েও বেশি।

(১০৬৯) সকল উপাসকই 'হরে রাম' মহামন্ত্রটি জপ করতে পারেন। ভগবান রামকে সামনে প্রত্যক্ষ করুন।

(১০৭০) সন্ধ্যাহ্নিক ঠিক সময়ে করা উচিত। যেমন ঠিক সময় ঔষধ খেলেই কাজ হয় তেমনই সন্ধ্যাহ্নিক ঠিক সময়ে করবেন।

(১০৭১) এমন নিষ্কাম হতে হবে যে কেউ যদি তোমাকে রামনামের বদলে স্বর্ণমণ্ডিত পৃথিবী দেয় তাহলেও তার সঙ্গে বিনিময় করো না। কেননা রামনাম হল সত্য আর স্বর্ণমণ্ডিত পৃথিবী হল অসত্য। অসত্য বস্তুর সঙ্গে সত্যের বিনিময় কখনোই করা উচিত নয়।

(১০৭২) যখন রামনাম মনে পড়ে যাবে তখন এই ভেবে আনন্দ করবেন যে আপনার উপর পরমাত্মার কতই না কৃপা ! তাই নাম মনে পড়েছে। এটি কোনো সাধারণ কথা নয়।

(১০৭৩) যিনি নামের প্রভাব জানেন তিনি ভগবানের নাম ছেড়ে কখনো সাংসারিক বিষয়ের চিন্তা করবেন না।

(১০৭৪) যখনই তোমাদের ভগবানের নাম মনে পড়ে যাবে তখনই তোমরা মনে করবে যে ভগবান দয়া করে তোমাদের মাথায় হাত রেখেছেন। তখন তোমরা যদি সেই নামকে ছেড়ে দাও তাহলে তা হবে নিজেদের ওপর থেকে ভগবানের হাতকে সরিয়ে দেওয়া।

(১০৭৫) কোটিপতি লোক হায় হায় করতে করতে মারা যান। টাকা-পয়সা তাঁকে রক্ষা করতে পারে না। বাবা আর ছেলে আদালতে লড়ছে। টাকাপয়সা তাদের রক্ষা করতে পারে না। স্বামী-স্ত্রী লড়ছে। অর্থ তাদের রক্ষা করতে পারে না। অর্থ সন্তান উৎপাদন করতে পারে না। আপনাদের যুবা করে দিতে পারে না। অদ্যাবধি আপনারা অর্থদাসকে পেয়েছেন। তারা আপনাদের অর্থের গুরুত্ব বুঝিয়েছে। ভগবানের দাসকে যদি পেতেন তাহলে সে ভগবানের মহত্ত্বকে বোঝাত।

(১০৭৬) পাণ্ডবেরা বার বার হেরে যাচ্ছিল। কিন্তু নিজেদের মাথার উপর ভগবান শ্রীকৃষ্ণের হাত দেখে কখনোই তাদের উৎসাহ ভঙ্গ হচ্ছিল না। নীতি, ধর্ম এবং ঈশ্বরের উপর ভরসা রাখলে দুর্বল সেনাও বীর হয়ে যেতে পারে।

(১০৭৭) ভগবানের ভক্তের উচিত ভগবানের নাম, রূপ, গুণের প্রচার করা। মানুষের ক্ষণভঙ্গুর বিনাশশীল শরীরকে পূজা করে কী লাভ ?

(১০৭৮) ভক্ত তো তার মালিকেরই পূজা চায়। তাঁর নামের প্রচার চায়। সেই সেবক অযোগ্য, বেইমান, ভগবানের সঙ্গে বিশ্বাসঘাতকতা করে যে ভগবানের বদলে নিজের নাম-রূপের পূজা করায়। মালিকের দোকান যে নিজের নামে চালায় তাকে কি মালিকের ভালো লাগে ?

(১০৭৯) ভগবান বলেছেন যে এই শরীর অনিত্য। এজন্য খুব তাড়াতাড়ি আমার ভজনায় লেগে যাও। নিজের কর্তব্য পালন করো। নইলে ক্ষতি হবে।

(১০৮০) গীতা ভগবানের মুখনিঃসৃত। গীতা যিনি জানেন তিনি সমগ্র জগতের কল্যাণ করতে পারেন। গীতার প্রচারকারীর মতো ভগবানের প্রিয় আর কেউ নেই। গঙ্গার সম্পর্কে এমন কথা পাওয়া যায় না। অতএব প্রমাণিত হয় যে গীতা গঙ্গার চেয়েও শ্রেষ্ঠ।

(১০৮১) গীতাতত্ত্ব বিবেচনীতে লিখিত প্রশ্নোত্তরে প্রবেশ করে বিবেচনা করুন আর এইভাবে মনন করুন যেন সমগ্র গীতার ভাব আপনাদের মাথায় প্রবেশ করছে। গীতা আমাদের মধ্যে রমণ করুক, আমরাও গীতার মধ্যে রমণ করি। গীতার মধ্যে যে ভাব তা আমাদের প্রতিটি রোমে প্রবিষ্ট হোক—একে বলা হয় আমাদের মধ্যে গীতার রমণ করা। আর তাতে লিখিত কথায় মনোনিবেশ করাকে বলা হয় আমাদের গীতায় রমণ করা।

(১০৮২) গীতার একটি শ্লোক এবং একটি চরণকে ধারণ করলে উদ্ধার হয়ে যাবেন। তখনও সমগ্র গীতাকে এইজন্যই স্মরণ করতে হবে যে ভগবানের প্রিয় হতে হবে। কেননা এটি হল ভগবানের সিদ্ধান্ত, ভগবানের হৃদয়। গীতায় যত মহিমাই

কীর্তন করা হোক না কেন তা সামান্যই। যতটা সময় আমরা পাই তার সবটাই যেন এতে লাগাই এবং তাকে হৃদয়ে গ্রহণ করে কার্যান্বিত করি।

(১০৮৩) মৃত্যুর সময় গীতার শ্লোক উচ্চারণ করতে করতে মারা গেলে অথবা তার ভাব বুঝে নিয়ে মারা গেলে তাতেও কল্যাণ হয়।

(১০৮৪) শাস্ত্রে একথাও আছে যে মৃত্যুর সময় গীতা গ্রন্থ মানুষের দেহে, তার মাথায় অথবা মাথার বালিশের তলায় রেখে দিলেও কল্যাণ হয়। তাহলে হৃদয়ে ধারণ করবার তো কথাই নেই।

(১০৮৫) হনুমান যেমন রামনামকে তার দেহের সর্বত্র প্রবিষ্ট করেছিলেন তেমনই গীতাকেও প্রতিটি অঙ্গে ভরে নিন।

(১০৮৬) গীতার প্রকৃত প্রচার হল নিজের আচরণে তা করে অন্যকে প্রেমের সঙ্গে বুঝিয়ে দেওয়া। গীতার একটি কথাও কারো মনে প্রবিষ্ট করে দেওয়া হল গীতার প্রকৃত প্রচার। জীবন গঠন করুন, অর্থ বুঝিয়ে তাৎপর্য জানিয়ে দিন, ধারণ করুন।

(১০৮৭) গীতার শ্লোক হল মন্ত্র। গীতাতে প্রত্যেকটি কথা ওজন করে রাখা হয়েছে। গীতাকে যদি পঞ্চবেদ বলা হয় তবে তা অতিশয়োক্তি নয়।

(১০৮৮) কারো উপকার করলে যে সুখ হয় এবং সেই উপকারীর প্রশংসা করে—সেই সম্মানে যে প্রসন্ন হয় উভয়ে অন্ধকারেই থাকে।

(১০৮৯) কারো দ্বারা সম্মান প্রদর্শনে প্রসন্ন হওয়া এবং প্রশংসা পাওয়ার লোভে অপরের উপকার করার ভাবনা থাকাও হল সকামভাব।

(১০৯০) নিষ্কামভাবে প্রসন্নতা কেমন হয় তা নিষ্কামভাবে কর্মরত মানুষই জানেন। সেই প্রসন্নতা অন্য ধরনের। কোনো আয়নায় সূর্যকে দেখলে সেই সূর্যের সঙ্গে আসল সূর্যের কত প্রভেদ ? ওই আনন্দেও এই রকমই ভিন্নতা।

(১০৯১) নিষ্কামভাব হল অমৃতস্বরূপ, নিত্য এবং অমর। আমরা এখন কিছু ভালো কাজ করছি, অন্যের নিন্দা শুনে আমরা যদি সেই কাজ করা বন্ধ করে দিই তাহলে প্রমাণিত হবে যে আমাদের সেই কাজ নিষ্কাম ছিল না। তা না হলে নিন্দা বা স্তুতিতে তা ছেড়ে দেব কেন ?

(১০৯২) বাণী দ্বারা, শরীরের দ্বারা গীতার ভাবের প্রচার করতে হবে। শিব কাশীতে মুক্তি বণ্টন করেন। রাজা জনক যেমন মুক্তির সদাব্রত করতেন তেমনই গীতার ভাবের যাঁরা প্রচার করেন তাঁরাও সেই অধিকার লাভ করেন।

(১০৯৩) শরীরের বিনাশ তো হবেই। যতক্ষণ মৃত্যু না হচ্ছে ততক্ষণ শরীরের কাছ থেকে যা কাজ নেওয়ার আছে তা নিয়ে নিতে হবে।

(১০৯৪) ভগবানের দর্শন, স্পর্শ থেকে যেমন কল্যাণ হয় তেমনই উচ্চ-কোটির মহাপুরুষের দর্শন, স্পর্শ থেকেও কল্যাণ হয়।

(১০৯৫) সাধারণ মহাপুরুষদের আদেশ পালনে কল্যাণ হয়ে যাবে এতে আর কথা কী ? প্রেরণা অনুসারে কাজ করলেও কল্যাণ হয়ে যাবে।

(১০৯৬) সমগ্র জগৎ হল ভগবানের স্বরূপ এবং যা কিছু ঘটছে সবই ভগবানের লীলা। যারা এইরকম মনে করে তাদের ভগবানকে প্রত্যক্ষ দর্শনের ফল লাভ হয়।

(১০৯৭) ভগবান মহাপুরুষদের এই কথা বলেছেন :

নৈব তস্য কৃতেনার্থো নাকৃতেনেহ কশ্চন।
ন চাস্য সর্বভূতেষু কশ্চিদর্থব্যপাশ্রয়ঃ॥ (গীতা ৩।১৮)

এই পৃথিবীতে মহাপুরুষদের কর্ম করার কোনো প্রয়োজন হয় না এবং তাঁদের কর্ম না করারও কোনো প্রয়োজন নেই। সকল প্রাণীর মধ্যে এঁদের কারো সঙ্গে স্বার্থের কোনো সম্পর্ক নেই।

(১০৯৮) এই শ্লোকটি (গীতা ৩।১৮) যাঁরা পরমাত্মাকে প্রাপ্ত করেছেন

তাঁদের জন্য। কিন্তু তাঁদের দ্বারা কর্ম সম্পাদিত হয়েছে। কেননা সকল প্রাণীর কারো সঙ্গে তাঁদের নিজেদের কোনো স্বার্থের প্রয়োজন হয় না।

(১০৯৯) আমরা মনে করি যে অনেক দিন ধরে কাজ করা হয়েছে এখন একে শেষ করতে হবে। পরে কেউ না কেউ নিজে থেকেই কাজ করে যাবে। আমাদের খুব উৎসাহের সঙ্গে কোমর বেঁধে কাজ করে যেতে হবে। আমি যেমন খুব উৎসাহের সঙ্গে কাজ করে থাকি।

(১১০০) আচরণ যাতে খুব ভালো হয় তার জন্য চেষ্টা করতে হবে। আপনারা তো পুস্তক ও বক্তৃতামালার যথেষ্ট সাহায্য পাচ্ছেন। আপনারা মনে করেন যে আমি কিছুই করতে পারিনি। আপনারা ভুলে যান যে সব কাজ ভগবানই করেন। আমরা নিমিত্তমাত্র। পুরুষার্থও ভগবানই করান। আমাদের কেবল নিমিত্ত হতে হবে, করা-করানো সবই তাঁর।

(১১০১) মহাপুরুষদের কথা আপনাদের শোনাচ্ছি। তাঁদের সকল কাজ অনুকরণীয়। কোনো কাজ অনুকরণীয় নয়—এমন নয়।

(১১০২) আত্মার উদ্ধারের জন্য আমরা একটুও সময় পাই না। আমাদের অনেক সময় ব্যর্থ নষ্ট হয়।

(১১০৩) চিন্তা করে দেখুন, মানুষের শরীর কী জন্য ।

(১১০৪) ভগবানের বিশেষ অনুগ্রহ যে আমরা এইস্থানে (গীতাভবন, স্বর্গাশ্রম) এসেছি। এইস্থানে এসে খালি হাতে ফিরে যাওয়া উচিত নয়।

(১১০৫) ভগবানের দয়ার প্রবাহ গঙ্গার প্রবাহের চেয়ে বেশি প্রবাহিত হচ্ছে।

(১১০৬) সময় থেমে থাকে না। এখান থেকে চলে যাওয়ার সময়ও এগিয়ে আসছে। যা কিছু করার তা করে নাও। নইলে অনুশোচনা করতে হবে।

(১১০৭) সেইটিই হল সবচেয়ে বড় কাজ যার দ্বারা ভগবানকে খুব তাড়াতাড়ি পাওয়া যাবে। এর দুটি উপায়—সব সময় ঈশ্বরের চিন্তা করা এবং অন্যের কল্যাণে রত থাকা।

(১১০৮) শরীর হল রত্নের খনি নবধা-ভক্তি হল রত্ন। সদাচার হল সোনা। অন্যকে আরাম এবং সুখ প্রদান করা উচিত। খারাপ আচরণ থেকে মুক্ত থাকা উচিত এবং খারাপ মনোভাবও রাখা উচিত নয়।

(১১০৯) ঈশ্বরের রহস্য বুঝতে পারলে কল্যাণ হতে দেরি হয় না।

(১১১০) প্রতি পদে ভগবানের দয়ার দর্শন করা উচিত।

(১১১১) আমরা দয়া যতটা বুঝতে পারি ততটাই দয়া ফলবতী হয়।

(১১১২) প্রতি পদে দয়া দেখে মুগ্ধ হওয়া উচিত। তাহলে প্রভুর প্রকট হতে কোনো দেরি থাকবে না।

(১১১৩) প্রভুর প্রত্যেক বিধানে প্রসন্ন হতে হবে।

(১১১৪) সুখ-দুঃখ এলে তাতে ভগবানের দয়ার দর্শন করা উচিত। আমাদের যদি অভিমান হয় তাহলে ভগবানের শরণাগত কী করে হলাম !

(১১১৫) ভগবানের শরণাগত হলে দুর্গুণ আমাদের কাছে ঘেঁসতেই পারে না। যদি দুর্গুণগুলোকে বশে আনতে পারেন তবে প্রার্থনা করা মাত্র ভগবানের সেনারা এসে যাবে।

(১১১৬) আমরা স্থির করে নেব যে আমাদের উপর প্রভুর দয়া রয়েছে অতএব আমাদের মধ্যে দুর্গুণ আসবেই না। যে এমন স্থির করে নেয় সে অবশ্যই মুক্ত হয়ে যাবে।

(১১১৭) অপরের নিন্দা করা এবং ঘুমানো অর্থাৎ আলস্যে সময় কাটানো হল কয়লা। আমাদের তো রত্ন বার করতে হবে। রত্ন হল ঈশ্বরকে স্মরণে রাখা এবং তাঁর আদেশ পালন করা।

(১১১৮) এই শরীর চলে যাবে। যে এই তত্ত্ব বুঝে নেবে সে পাঁচ মিনিটও অন্য কাজে কেমন করে কাটাবে ?

(১১১৯) যাঁরা কারুকার্য করেন, শ্রম করেন তাঁরা তাঁদের সময়ের মূল্য বোঝেন। তাঁরা বলেন তাঁদের কাজের ক্ষতি হবে। আমরা সময়ের সেইভাবে মূল্য দিই না।

(১১২০) যে কাজের জন্য এসেছি আমাদের প্রথমেই সেই কাজটা করে ফেলা উচিত।

(১১২১) যখন আমরা জেনে নেব যে সময় অমূল্য তখন বলব যে আমাদের কাছে সময় কোথায় ?

(১১২২) আমাদের খুব জোরে তীব্রতার সঙ্গে (সাধন পথে) চলতে হবে।

(১১২৩) উন্নতি কাকে বলে ? শরীর পোষণের নাম উন্নতি নয়। অর্থ উপার্জনের নাম উন্নতি নয়। ভোগ করাও উন্নতি নয়। প্রকৃত সম্পদ সংগ্রহে অর্থাৎ পরমাত্মাকে লাভ করবার জন্য সময় নিয়োগ করাকেই বলা হয় উন্নতি।

(১১২৪) মহাপুরুষদের নেত্র পবিত্র। চিন্তন করলে মন পবিত্র হয়। তাঁদের চরণধূলি মাখলে শরীর পবিত্র হয়ে যায়। সব কিছুই পবিত্র হয়ে যায়।

(১১২৫) ভগবান বলেছেন—আমার যে ভক্ত আমার কথা বলে, আমার গীতার প্রচার করে তার সমান আমার প্রিয় ত্রিলোকে কেউ নেই।

(১১২৬) যাঁরা পরমাত্মাকে লাভ করেছেন তাঁরা সব কিছুই পেয়ে গেছেন। সমস্ত ত্রিলোকের সুখ তাঁদের একটি রোমের মতোও নয়।

(১১২৭) মহাপুরুষদের দৃষ্টি যেখানে পড়ে সেখানকার মাটি পবিত্র হয়ে যায়। তাঁদের সামনে পাপবুদ্ধি জাগতে পারে না, যদি দেখা দেয় তাহলেও তা টিকতে পারে না। যদি কেউ ভয় পেয়ে যায় তাহলেও সে পাপ করতে পারে না।

(১১২৮) মুক্তির থেকে বড় আর কী আছে ? যদি কেউ এটি বুঝে এমন

হয়ে যান তাহলে তিনি লক্ষ লক্ষ লোককে উদ্ধার করে দেবেন।

(১১২৯) লণ্ঠনের কাছে গেলে আলো পাওয়া যায়। তেমনই মহাপুরুষদের কাছে গেলে লাভ হয়। তাঁদের কাছে গিয়ে না থাকলেও তাঁদের সম্পর্কে চিন্তা যেন হতে থাকে।

(১১৩০) সময় খুব মূল্যবান। সময় অতীত হয়ে গেলে চিরদিনের জন্য কাঁদতে হবে।

(১১৩১) ভগবানের স্মৃতি বজায় রাখার উপায় মৃত্যুকে সব সময় কাছে দেখা। ভগবানের স্মৃতি বজায় রাখার জন্য নামজপ খুব সাহায্য করে। প্রাণের চেয়েও বড় হল ভজনা—এটি বুঝে নিতে হবে।

(১১৩২) এই কথাগুলো মনে রাখলে কল্যাণ হতে পারে—ভগবান সর্বশক্তিমান, সর্বগুণসম্পন্ন, নিরাকাররূপে ভগবান ছাড়া আর কিছু নেই। যেমন জলে কেবল রসই থাকে তেমনই জগতে ভগবান ছাড়া আর কিছু নেই। ভগবান হলেন চৈতন্য, তিনি সর্বত্র বিরাজ করছেন।

গৃহস্থের ধর্ম

(১১৩৩) প্রাতঃকালে উঠে সর্বপ্রথম পরমাত্মাকে স্মরণ করতে হবে—

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব। ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখ্য ত্বমেব॥
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব। ত্বমেব সর্বং মম দেবদেব॥

এরপর পৃথিবীকে নমস্কার করতে হবে।

(১১৩৪) মা-বাবাকে প্রণাম করতে হবে। মা-বাবা যদি তখন না উঠে থাকেন তাহলে স্নান করার পর তাঁদের প্রণাম করতে হবে।

(১১৩৫) নিত্য হোম করতে হবে।

(১১৩৬) সন্ধ্যাহ্নিক করবার উত্তম সময় হল সূর্যোদয়ের আগের সময় এবং বিকালে সূর্যাস্তের পূর্বে। দ্বিপ্রহরের সন্ধ্যাহ্নিক যদি সেই

সময় করতে না পারেন তাহলে অবশ্যই খাওয়ার আগে করে নেবেন।

(১১৩৭) দ্বিজদের জন্য গায়ত্রী-জপের বিধান আছে। পৃথিবীতে গায়ত্রী জপের মতো কোনো মন্ত্র নেই। অসুস্থতা অথবা অশৌচের সময় মনে মনে জপ করে নেওয়া উচিত।

(১১৩৮) অপবিত্র অবস্থাতেও মনে মনে জপ করে নেওয়া উচিত।

(১১৩৯) গীতার একটি অধ্যায় অর্থসহ নিত্য পাঠ করুন।

(১১৪০) মনে মনে ভগবানের মূর্তির পূজা করুন—হে নাথ ! আপনি ছাড়া আমার আর কোনো আশ্রয় নেই। আপনি কেন আমার উদ্ধার করছেন না ? ঈশ্বর দয়ালু, পতিতপাবন। তিনি আপনার কথা নিশ্চয় শুনবেন।

(১১৪১) তর্পণ করুন, পরে ভগবানের ধ্যান করুন।

(১১৪২) আহার করবার সময় বলিবৈশ্বদেব[১] করবেন। ঠাকুরকে ভোগ দিন। অতিথিকে খাওয়ান। শিশু, রোগী, বৃদ্ধ এবং গর্ভিণীদের প্রথমে খেতে দিয়ে পরে নিজেরা খাবেন।

(১১৪৩) যজ্ঞের অবশিষ্ট যারা খায় তারা অমৃত ভক্ষণ করে। বাঁচিয়ে রেখে খাদ্য বিষের সমতুল্য।

(১১৪৪) হাত, পা ধুয়ে সন্ধ্যাহ্নিক করবেন। ম্লেচ্ছদের যদি স্পর্শ লাগে তবে স্নান করে আহ্নিক করবেন। গায়ত্রী-মালা এক ঘন্টায় সাত আট বার ঘোরানো যায়। এতে তিন বছরের মধ্যে সকল পাপ দূর হয়ে যায়।

(১১৪৫) গুরুজনদের প্রতিদিন প্রণাম করা উচিত।

(১১৪৬) ঘুমাবার সময়, জেগে ওঠার সময় ভগবানের স্মরণ, গীতা এবং গজেন্দ্রমোক্ষ পাঠ করা উচিত।

(১১৪৭) নামীকে স্মরণে রেখে নামজপ করুন।

---

[১]দুপুরের ভোজনের পূর্বে দেব, ঋষি, পিতৃ, মনুষ্য ও ভূতাদির প্রতি উৎসর্গ আহুতি।

(১১৪৮) যে কাজ করবেন তা প্রেমের সঙ্গে, সাবধানতার সঙ্গে করবেন। এইভাবে করলে পঞ্চাশ বছরের অভ্যাসে যা লাভ হয়েছে তা ছ মাসে হয়ে যাবে।

(১১৪৯) যদি গীতা পাঠে পনেরো মিনিট সময় দেন তাহলে তার সংশোধন করুন। পঞ্চাশ বছরে যা লাভ হয়েছে তা এক মাসে হতে পারে। এক হাজার গুণ লাভ হতে পারে। কেমন করে ? পাঠ করবার সময় অর্থের দিকে মন দেবেন।

(১১৫০) কেউ যদি আপনার উপর রাগ করে তাহলে তার কারণ এইভাবে দেখবেন যে আপনার জন্যই, আপনার ত্রুটির জন্যই তার রাগ হয়েছে। কারো উদ্বেগের কারণ যদি আপনিই হন তাহলে নিজের দোষের দিকে দেখুন।

(১১৫১) ঈশ্বরের এত দয়া পেয়েও যদি আমাদের দুর্দশা হয় তাহলে তো আমাদের নীচতা সীমা ছাড়িয়ে গিয়েছে।

(১১৫২) মহৎ দয়ায় ফলও পরমাত্মাপ্রাপ্তি। মহান ব্যক্তিদের দয়ার নাম হল মহৎ দয়া। মহাত্মাদের দয়া থেকে যখন কল্যাণ হয়ে যায় তাহলে প্রভুর দয়া পেয়েও আমাদের কল্যাণ কেন হবে না ?

(১১৫৩) নিজের আত্মার উদ্ধারের জন্য বিশেষ সময়ের প্রয়োজন নেই। নিজের পেট ভরাবার জন্য বিশেষ পরিশ্রমের প্রয়োজন নেই। সকলের কল্যাণের আকাঙ্ক্ষা পোষণ করুন।

(১১৫৪) আমাদের কল্যাণে যে দেরি হচ্ছে তার কারণ হল আমাদের শ্রদ্ধা এবং প্রযত্নের অভাব আর আমাদের স্বার্থপরতা।

(১১৫৫) প্রেমিকদের মিলন আমরা দেখিনি।

(১১৫৬) কোথাও কোথাও মহাত্মারা বলেন যে তাঁদের ভালো ভালো কাজগুলোকে যেন আমরা গ্রহণ করি, খারাপটা যেন না নিই। এমন কথায় যারা দোষ দেখে এসব তাদেরই কথা। মহাত্মাদের কোনো ক্রিয়াই অনুচিত নয়।

(১১৫৭) সৎসঙ্গ থেকে মুহুর্তের বিচ্ছেদও মৃত্যুর অপেক্ষা বেশি অসহ্য

হওয়া উচিত।

(১১৫৮) মনুষ্য জীবন লাভ করে নিজের উদ্ধার না করে অন্য কাজের চেষ্টা করা যেন নিজের গলায় দড়ি দিয়ে মরে যাওয়া।

(১১৫৯) এই রকম মনুষ্য জন্ম, এমন সঙ্গ লক্ষ-কোটি বছরেও পাওয়া মুশকিল। যদি হিসাব করা যায় তবে দেখা যাবে যে কয়েক লক্ষ যুগের পরেও মনুষ্য শরীর পাওয়া মুশকিল।

(১১৬০) যাঁদের ভগবানের প্রতি শ্রদ্ধা এবং প্রেম রয়েছে, তাঁরা সেই লীলাময়ের প্রতিটি ক্রিয়া থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে প্রেমে মুগ্ধ থাকেন।

(১১৬১) যদি আপনার বন্ধু খুবই ধনি ব্যক্তি হন, তবুও তাঁর থেকে অর্থ পাওয়ার আশা রাখবেন না। অর্থ প্রাপ্তির আশা ভালোবাসায় কলঙ্ক-স্বরূপ।

(১১৬২) সাধনা এতই মহৎ যে এই জন্মের অল্প সময়েই পরমাত্মাকে পাওয়া যায়। এমন গুরুত্বপূর্ণ শরীর পেয়েও ভগবানকে ছেড়ে দিয়ে অন্য কাজে যে সময় ব্যয় করে সে মহামূর্খ।

(১১৬৩) আপনারা যেমন আমাকে বসে থাকতে প্রত্যক্ষ করছেন সেই রকম আমিও অর্থ বৃদ্ধির কু-পরিণাম মনে মনে দেখতে পাচ্ছি।

(১১৬৪) ভগবান সঙ্গে আছেন এটি সব সময় অনুভব করবেন। ভগবান আমার প্রতি খুবই প্রসন্ন, আমাকে খুবই দয়ার দৃষ্টিতে দেখছেন। যদি এমন দৃষ্টিতে না দেখেন তাহলে নিজের আচরণে খোঁজ করুন। আমার মধ্যে কিছু দোষ আছে নইলে ভগবান তো সব সময় দয়ার দৃষ্টিতে দেখছেন! নিজেরা যতটুকু কাজ করছি তা ভগবানই করাচ্ছেন। আমি তো ভগবানের হাতের পুতুল। ভগবান আমাকে দিয়ে যা করান আমি তাই করি। আপনারা কাঠের পুতুল হয়ে গিয়ে নিজেদের ভগবানের কাছে অর্পণ করুন। এটি সব চেয়ে বড় কথা।

(১১৬৫) ভগবানের জন্য কোমর বেঁধে যদি তাঁর শরণাপন্ন হয়ে যান

তবে এক বছরেই কাজ হয়ে যাবে। সব কাজ ছেড়ে দিয়ে এতেই লেগে যাওয়া উচিত। যাতে সাধনা তীব্র হয়ে নিজের কল্যাণ হয় সেই কাজই করা উচিত। এই শরীরের দ্বারা সারা দিন জোর কদমে কাজকরা উচিত। নিজেদের জন্য যে কাজ সর্বাপেক্ষা বেশি প্রয়োজন তাকেই সকলের আগে করা উচিত। তার জন্য কারো দেখাশোনার দরকার নেই। এটি সবচেয়ে মূল্যবান কথা।

(১১৬৬) ধনসম্পদকে তিলাঞ্জলি দিয়ে ভগবানের জন্য লেগে যেতে হবে। ভগবানের বিধানকে প্রসন্ন মনে স্বীকার করতে হবে। মনের প্রতিকূলতাকে খুবই প্রসন্নতার সঙ্গে স্বীকার করে নিতে হবে। অনুকূলতায় অনুরাগ এবং প্রতিকূলতায় বিদ্বেষ—এ থেকে যদি মুক্ত হয়ে যান তাহলে নিজে নিজেই শুদ্ধ হয়ে যাবেন। এই কথা মেনে নিতে হবে যে, যা হবার তা হবেই।

—— ০ ——

॥ শ্রীহরি॥

গোরক্ষপুরের গীতাপ্রেস দ্বারা এযাবৎ প্রকাশিত বাংলা বই-এর সূচীপত্র

কোড নং

(১) 1118 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (তত্ত্ব-বিবেচনী) বৃহৎ আকারে,**

লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা

গীতা-বিষয়ক ২৫১৫টি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সমগ্র গীতা-গ্রন্থের বিষদ্ ব্যাখ্যা

(২) 763 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (সাধক-সঞ্জীবনী)**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

প্রতিটি শ্লোকের পুঙ্খানুপুঙ্খ ব্যাখ্যাসহ সুবৃহৎ টীকা। সাধকগণের আধ্যাত্মিক পথ-নির্দেশের এক অনুপম গ্রন্থ। **বৃহৎ আকারে।**

(৩) 556 **গীতা-দর্পণ, বৃহৎ আকারে**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় উল্লিখিত ১০৮টি বিষয়ের সামগ্রিক দর্শন-ভিত্তিক অভিনব আলোচনা। গীতার গভীরে প্রবেশে ইচ্ছুক জিজ্ঞাসুদের পক্ষে বইটি খুবই উপযোগী।

(৪) 13 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা**

অন্বয়, পদচ্ছেদসহ প্রতিটি শ্লোকের ভাবার্থ সহ সরল অনুবাদ।

(৫) 496 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা**

মূল শ্লোকসহ সরল অনুবাদ

(৬) 1393 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা** (বোর্ড বাইন্ডিং)

(৭) 395 **গীতা-মাধুর্য**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

প্রতিটি শ্লোকের পৃষ্ঠভূমিতে প্রশ্নোত্তররূপে উপস্থাপিত এই বইটি নবীন এবং প্রবীণ সকলকেই আকৃষ্ট করতে সক্ষম।

(৮) 1444 **শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা**

অতি ক্ষুদ্র আকারে সমগ্র মূল শ্লোকের অভিনব সংস্করণ।

কোড নং

(৯) 954 **শ্রীরামচরিতমানস (রামায়ণ) বৃহৎ আকারে**

তুলসীদাসের অমরকীর্তি, মূল দোঁহা চৌপাই-এর সরল অনুবাদ।

(১০) 275 **কল্যাণ প্রাপ্তির উপায়**

লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা

সাধন পথের গূঢ় তত্ত্বের সহজ আলোচনা।

(১১) 1456 **ভগবৎপ্রাপ্তির পথ ও পাথেয়**

লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা

ঈশ্বরলাভের সাধনায় রত সাধকদের পক্ষে একটি অপরিহার্য পুস্তক।

(১২) 1119 **ঈশ্বর এবং ধর্ম কেন ?**

লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা

বর্তমান সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে বইটি খুবই উপযোগী।

(১৩) 1305 **প্রশ্নোত্তর মণিমালা**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক ৫০০টি প্রশ্নের মূল্যবান সমাধান সূত্র।

(১৪) 1102 **অমৃত-বিন্দু**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

সূত্ররূপে উপস্থাপিত এক সহস্র অমৃত বাণীর অভূতপূর্ব সংকলন।

(১৫) 1115 **তত্ত্বজ্ঞান কি করে হবে ?**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

তত্ত্বজ্ঞান লাভের একটি সরল মার্গ-দর্শিকা।

(১৬) 1358 **কর্ম রহস্য**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

ভগবান গীতায় বলেছেন **'গহনা কর্মণো গতিঃ'**—সেই কর্ম-তত্ত্বের অনুপম বর্ণনা।

(১৭) 1368 **সাধনা**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

সাধন পথের জিজ্ঞাসুদের পক্ষে একটি অপরিহার্য পুস্তিকা।

(১৮) 1122 **মুক্তি কি গুরু ছাড়া হবে না ?**

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

গুরু বিষয়ক বিভিন্ন শঙ্কা-সমাধানের উদ্দেশ্যে লিখিত এই পুস্তিকাটি বর্তমানে প্রতিটি লোকেরই একবার অবশ্য পড়া কর্তব্য।

কোড নং

(১৯) 276 **পরমার্থ পত্রাবলী**
লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা
সাধকগণের উদ্দেশ্যে লিখিত ৫১টি আধ্যাত্মিক পত্রের দুর্লভ সংকলন।

(২০) 816 **কল্যাণকারী প্রবচন**
লেখক —স্বামী রামসুখদাস
সাধকগণের উদ্দেশ্যে প্রদত্ত ১৯টি অমূল্য প্রবচনের সংস্করণ।

(২১) 1460 **বিবেক চূড়ামণি** (মূল সহ সরল টীকা)
শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য বিরচিত জ্ঞানমার্গের সুপরিচিত গ্রন্থ।

(২২) 1454 **স্তোত্ররত্নাবলি**
প্রাচীন বিভিন্ন সুপ্রসিদ্ধ স্তোত্রের মূলসহ সরল অনুবাদ।

(২৩) 903 **সহজ সাধনা**
লেখক —স্বামী রামসুখদাস
সাধনার সহজ দিগ্-দর্শন।

(২৪) 312 **আদর্শ নারী সুশীলা**
লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা
গীতার ষোড়শ অধ্যায়ের প্রথম তিনটি শ্লোকে বর্ণিত ২৬টি দৈবী-গুণকে কেন্দ্র করে একটি মহিলার জীবন-চরিত্র।

(২৫) 1306 **কর্তব্য সাধনায় ভগবৎ প্রাপ্তি**
লেখক —জয়দয়াল গোয়েন্দকা
কর্ম-তত্ত্বের সরল ব্যাখ্যা।

(২৬) 955 **তাত্ত্বিক-প্রবচন**
লেখক —স্বামী রামসুখদাস
গভীর তত্ত্বের সরলতম ব্যাখ্যা।

(২৭) 428 **আদর্শ গার্হস্থ্য জীবন**
লেখক —স্বামী রামসুখদাস
বর্তমানের অশান্ত পারিবারিক জীবনে শান্তি ফিরিয়ে আনার সম্পর্কে একটি সুচিন্তিত পুস্তিকা।

জয়দয়াল গোয়েন্দকা প্রণীত অন্যান্য বাংলা বই—

(২৮) 296 **সৎসঙ্গের কয়েকটি সার কথা**

(২৯) 1359 **পরমাত্মার স্বরূপ এবং প্রাপ্তি**

(৩০) 1140 **ভগবানকে প্রত্যক্ষ করা সম্ভব**

স্বামী রামসুখদাস প্রণীত অন্যান্য বাংলা বই—

	কোড নং	
(৩১)	1303	সাধকদের প্রতি
(৩২)	1452	আদর্শ গল্প সংকলন
(৩৩)	1453	শিক্ষামূলক কাহিনী
(৩৪)	625	দেশের বর্তমান অবস্থা এবং তার পরিণাম
(৩৫)	956	সাধন এবং সাধ্য
(৩৬)	1469	সর্বসাধনার সারকথা
(৩৭)	449	দুর্গতি থেকে রক্ষা পাওয়া এবং গুরুতত্ত্ব
(৩৮)	451	মহাপাপ থেকে রক্ষা পাওয়া
(৩৯)	443	সন্তানের কর্তব্য
(৪০)	469	মূর্তিপূজা
(৪১)	849	মাতৃশক্তির চরম অপমান
(৪২)	1319	কল্যাণের তিনটি সহজ পন্থা

---

(৪৩)	1075	ওঁ নমঃ শিবায়
(৪৪)	1043	নবদুর্গা
(৪৫)	1096	কানাই
(৪৬)	1097	গোপাল
(৪৭)	1098	মোহন
(৪৮)	1123	শ্রীকৃষ্ণ
(৪৯)	1292	দশাবতার
(৫০)	1439	দশমহাবিদ্যা
(৫১)	1103	মূলরামায়ণ ও রামরক্ষাস্তোত্র
(৫২)	330	ভক্তিসূত্র (নারদ ও শাণ্ডিল্য)
(৫৩)	626	হনুমানচালীসা
(৫৪)	848	আনন্দের তরঙ্গ
(৫৫)	1356	সুন্দরকাণ্ড
(৫৬)	1322	শ্রীশ্রীচণ্ডী
(৫৭)	1455	শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (লঘু আকারে)
(৫৮)	1478	মানব কল্যাণের শাশ্বত পথ

লেখক —স্বামী রামসুখদাস

মুমুক্ষু সাধকগণের পক্ষে দুরূহ তত্ত্বের সরলতম মার্গদর্শিকা।

——— ○ ———